

Czerwiec 2015

Wpodróży

www.wpodrozy.eu

Jesteśmy tam, gdzie są podróże



PODRÓŻE WROCŁAW

TU WSZYSTKO MA SWÓJ CZAS I MIEJSCE

- **STYL ŻYCIA** STRÓJ DLA AKTYWNYCH
- **PKP INTERCITY** PROMOCJA HAPPY HOURS
- **WYWIAD** RYSZARD SZURKOWSKI – LEGENDA POLSKIEGO KOLARSTWA

**PODRÓŻE
ZE SMAKIEM**

Na jeden kęs
– przekąski
z całego świata

ISSN 1897-970X

ZAPRASZAMY DO PREZENTACJI
PAŃSTWA FIRMY W I EDYCJI KATALOGU
TRANSPORT, SPEDYCJA, LOGISTYKA
BAZA POLSKICH FIRM 2016



DLACZEGO WARTO?

- pierwsza w kraju pełna baza polskiej branży TSL
- wydawany w trzech językach: polskim, angielskim, rosyjskim
- dystrybuowany w 50 krajach
- źródło informacji dla potencjalnych klientów w Polsce i zagranicą, organizacji rządowych, instytucji wspierających rozwój polskich przedsiębiorstw

więcej informacji: www.kow.com.pl/wydawnictwa.html

WYDAWCA



Spis treści



6

PODRÓŻE

6 MIASTO KONTRASTÓW

- 12 Tak blisko i tak pięknie!
- 20 Łódzkie w nowej perspektywie
- 26 Pociągiem do miasta spotkań
- 38 Na pokładzie Express InterCity Premium

44 NA ŚCIEŻCE GÓR

- 48 Na jeden kęs
- 52 Potęga prostych smaków
- 54 Psi ekwipunek
- 56 Niezbędnik podróżnika

BIZNES

- 58 Alfabet talentów
- 60 Z WIELKIEJ PASJI



44



60



STYL ŻYCIA

66 PRZEPIS NA ZDJĘCIE

74 Strój dla aktywnych

80 Wspaniałe czasy dla rowerzystów

82 W drodze na szczyt

86 MAGNETYCZNE PODRÓŻE

KULTURA

92 Czytelnia idealna

94 MUZEUM ŚLĄSKIE W NOWEJ ODSŁONIE

96 Kino pełne teź

96 Rekordowe lato

98 Czas śliwkowego deszczu

98 Święto śmiałowskiej porcelany

Wpodróży

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

Redaktor naczelna:

Agnieszka Pietrzak

Redakcja stron PKP Intercity S.A.:

Magdalena Grzeszczuk-Retko

Foto na okładce: Fotolia

Reklama:

Dyrektor handlowy
Marlena Karbowniak
marlena.karbowniak@kow.com.pl
tel. 22 749 11 92
tel. kom. 512 27 89 37

Partnerzy pisma:



Partnerzy
działów:



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



DZIECI DO LAT 12
GRATIS!
FIRST MINUTE - PRZY REZERWACJI DO 15 CZERWCA
15% RABATU!

PRZEŻYJ RODZINNĄ, WAKACYJNĄ PRZYGODĘ W LETNIEJ AKADEMII W CZARNYM POTOKU!

- Obiekt z certyfikatem "Hotel Przyjazny Rodzinie"
- Bogaty program animacji i edukacji dla dzieci - akademie tematyczne dla dzieci i dni tematyczne Eko, Kucharza, Doktora, Cyrkowca, Magika, itd.
- Codziennie wieczorem animacje dla dzieci i dorosłych
- Koncerty letnie w amfiteatrze hotelowym i w Pijalni Głównej
- Kids klub i plac zabaw
- Basen z brodzikiem, sauny i jacuzzi
- Zabiegi SPA dla najmłodszych i specjalne menu w restauracji
- Program hotelowy dla dzieci „VIP w hotelu”
- Zabawy taneczne w klubie Nikifor i muzyka live w lobby hotelowym

**PRZYJMujemy REZERWACJE POBYTU NA WYDZIAŁACH DOBREJ ZABAWY,
WAKACYJNEGO LENISTWA I NAJLEPSZEJ RODZINNEJ ROZRYWKI!**



CZARNY POTOK
RESORT & SPA
Luxury Collection

CZARNY POTOK – RESORT & SPA

ul. Czarny Potok 65, 33-380 Krynica-Zdrój; Recepcja tel. +48 (18) 530 30 00

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



Miasto kontrastów

Tbilisi, stolica Gruzji nazywana perłą Kaukazu, w fascynujący sposób łączy pierwiastki kultury europejskiej i orientalnej. Malowniczo położone miasto, w którym Polacy są szczególnie lubianą nacją, stanowi też znakomity punkt wypadowy do poznania atrakcji pobliskich regionów kraju.

tekst: BARTOSZ KRÓL





Przez wiele osób Tbilisi jest określone jako Paryż Wschodu, inni wolą o nim mówić: miasto kontrastów. Aby przekonać się, że oba te sformułowania są trafne, wystarczy nawet krótki spacer po centrum. Z jednej strony dostrzeżemy bowiem futurystyczne, stalowo-szklane konstrukcje, a z drugiej – zabytkowe, wielowiekowe budowle będące świadectwem bogatej historii miasta. Tak samo zróżnico-

wany jest sposób ubierania się mieszkańców tej ponad milionowej metropolii.

Witamy przyjaciół i wrogów!

Jednym z najnowszych symboli Tbilisi jest pieszy most Pokoju, który od pięciu lat łączy stare miasto z bardziej nowoczesną dzielnicą. Nie tylko sam w sobie stanowi chętnie fotografowaną atrakcję (zwłaszcza że o różnych porach dnia wygląda nieco inaczej), ale jest też miejscem, z którego bez obawy o przejeżdżające

FUTURYSTYCZNE CENTRUM KONGRESOWE na obrzeżach Parku Europejskiego. W tle **PAŁAC PREZYDENCKI**, z którego rozciąga się efektowny widok na centrum miasta.

samochody można podziwiać inne miejskie osobliwości. Jedną z nich jest bez wątpienia Pałac Prezydencki budowany w tym samym czasie pod okiem tego samego włoskiego architekta. W odróżnieniu od większości siedzib głów państw jest on położony poza ścisłym centrum – za to z efektownym widokiem na miasto. Między pałacem a mostem wypatrzymy natomiast kolejną intrygującą budowlę w postaci centrum kongresowego. Przypominająca kształtem dwie

rury (względnie przewrócone lejki) inwestycja nie została jednak dotąd ukończona i nie wiadomo, czy jej przeznaczenie nie ulegnie zmianie. Modernistyczny w swej formie obiekt znajduje się na obrzeżach Parku Europejskiego, którego tereny po niedawnej przebudowie bardzo szybko stały się jednym z ulubionych obszarów rekreacyjnych dla mieszkańców Tbilisi. W sezonie z parku można także wyruszyć w rejs statkiem po Kurze, a wieczorami obejrzeć pokazy fontann multimedialnych. Tam też mieści się dolna stacja – oddanej równo trzy lata temu do użytku – kolejki linowej, która stanowi najłatwiejszy sposób dotarcia na wzgórze Sololaki, gdzie wznoszą się pozostałości twierdzy Narikala. Jej historia sięga IV wieku, ale najbardziej została ona rozbudowana w wieku XI, kiedy przypadł tak zwany Złoty Wiek Gruzji (wtedy nastąpił intensywny rozkwit kultury, a granice monarchii gruzińskiej sięgały od Morza Czarnego do Morza Kaspijskiego). Nic zatem dziwnego, że o twierdzy mówi się jako o duszy Tbilisi. U jej stóp usytuowany jest Narodowy Ogród Botaniczny, a nad nią – i nad całym miastem – góruje jeszcze pomnik Matki Gruzji (Kartlis Deda). Dwudziestometrowy posąg przedstawia kobietę, która w lewą rękę trzyma kielich wina, a w pra-



MOST POKOJU
– kontrowersyjny w swym kształcie – jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych wizytówek miasta.

wej miecz, co ma symbolizować odpowiednio przywitanie przyjaciół oraz wrogów.

Polskie akcenty

Miejsce, które skupia szereg ważnych obiektów, jest też aleja Szoty Rustawego – czyli główna arteria miasta. Przy niej stoją między innymi Muzeum Narodowe, filharmonia, opera, najważniejszy z teatrów, a także dawny budynek parlamentu (od trzech lat jego posiedzenia odbywają się w Kutaisi). Z jednej strony ulicę zamyka plac Rewolucji Róż (upamiętniający protesty

z końca 2003 roku, które przyczyniły się do zmiany władzy), a z drugiej – plac Wolności z ratuszem miejskim i kolumną-pomnikiem św. Jerzego. W staromiejskim krajobrazie, obok pozostałości dawnych murów obronnych, szczególnie uwagę polecamy kamienice z tradycyjnymi drewnianymi balkonami – część z nich ze względu na misterne zdobienia to istne dzieła sztuki. Trudno też nie zatrzymać się pod wieżą Rezo Gabriadze z osobliwym zegarem, która stanowi część najstarszego w kraju teatru lalek. W centrum Tbilisi nie brakuje ponadto polskich akcentów: od tych lżejszych (jak swojsko wystrojony starymi gazetami Bar Warszawa przy ulicy Puszkina) po te poważniejsze (jak ulica Lecha Kaczyńskiego, przy której znajduje się też skwer z popiersiem tragicznie zmarłego prezydenta).

REKLAMA



LATO 2015

Gruzja od 1429 zł



**RAINBOW
TOURS**



Religijnym szlakiem

Jak na stolicę państwa, które jako drugie na świecie (po Armenii) przyjęło chrześcijaństwo, Tbilisi może się także pochwalić liczną grupą interesujących obiektów sakralnych. Na pocztówkach z miasta najczęściej widnieje XIII-wieczna cerkiew Matki Boskiej Metechskiej, znana w skrócie jako Metechi. Co ciekawe, świątynia położona nad skalistym urwiskiem nad Kurą przez wieki sąsiadowała z rezydencją królewską, którą bolszewicy ostatecznie rozebrali tuż przed II wojną światową. Niedaleko kościoła nie sposób przegapić pomnik króla Wachtanga Gorgasalego – jednego z bohaterów narodowych, założyciela Tbilisi i świętego, który przyczynił się do uzyskania niezależności przez Gruziński Kościół Pra-

ŚWIĄTYNIA
METECHI nad Kurą. Na pierwszym planie pomnik króla Wachtanga I Gorgasali, założyciela Tbilisi. Z prawej strony wieża **REZO GABRIADZE** z charakterystycznym zegarem – element najstarszego w kraju teatru lalek.

ZE WZGLĘDU
NA SPECYFICZ-
NE POŁOŻENIE
w dolinie rzeki Kura (Mtkwari) miasto robi niesamowite wrażenie zarówno w dzień, jak i w nocy, kiedy najważniejsze miejsca są efektownie podświetlone.

wosławny. Z kolei najstarszą ze świątyń jest niepozornie wyglądająca, trzynawowa bazylika Anczischati z VI wieku. Warto w niej zwrócić uwagę przede wszystkim na zabytkowe freski. Największą budowlą sakralną – nie tylko w Tbilisi,

ale i w całej Gruzji – jest natomiast sobór Trójcy Świętej (Cminda Sameba). Jest to zarazem trzecia najwyższa świątynia prawosławna na świecie (po soborze Chrystusa Zbawiciela w Moskwie i soborze św. Izaaka w Petersburgu). Imponująca rozmachem kon-



FOTOFOTOLIA (6), B. KRÓL (2)



struktura na wzgórzu św. Eliasza od konsekracji w 2004 roku jest także siedzibą patriarchy gruzińskiego. Wcześniej rezydował on w katedrze Sioni na starówce. Pochodzący z przełomu VI i VII wieku kościół (ucho- dzący przy tym za wzór typowej gruzińskiej świątyni) kryje w swoich murach między innymi krzyż św. Nino – najcenniejszą gruzińską relikwię. W miarę możliwości czasowych należy jeszcze pamiętać o cerkwi Kaszweti (wiąże się z nią legenda o zakonnicy, która urodziła kamień), a także kościele ojca Dawida (Mama Dawiti) na zboczu Świętej Góry (Mtacminda). Obok niego mie- ści się Panteon – miejsce pochówku najwybitniejszych gruzińskich postaci życia publicznego.

Zaraźliwe biesiadowanie

Po intensywnym zwiedzaniu Tbilisi najlepiej zrelakso- wać się w starożytnych łaźniach Sulfur, które zasilane są gorącą wodą ze źródeł termalnych. Od nich zresztą wywodzi się nazwa miasta (*tbili* oznacza *ciepły*). Przez stulecia termy pełniły nie tylko funkcje higieniczne, ale również społeczne – w nich bowiem lokalne matki zwykły oceniać kandydatki na żony swoich synów. Lecznicze właściwości wód, w parze z ogólnie przystęp- nymi dla zagranicznych turystów gruzińskimi cenami, sprawiają, że pod ceglastymi kopułkami panuje zwykle spory ruch. Gwaro – za sprawą walorów smakowych i obfitości porcji – jest też we wszelkiego rodzaju loka- łach gastronomicznych. Gruzini lubią biesiadować przy stole i trzeba przyznać, że jest to nadzwyczaj zaraźliwe. Nie może być jednak inaczej, skoro w tamtejszej kuchni pełno jest różnorodnych przysmaków – od kultowego placka chaczapuri, po podawane w rosole pierogi chin- kali. Pozostaje tylko rzec: *gaumardžos* – na zdrowie! ■



LATO 2015

Gruzja od 1429 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51



www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



Tak blisko i tak pięknie!

Praga jest uznawana za jedno z najładniejszych europejskich miast. To świetny pomysł na weekendowy wyjazd. Mnóstwo atrakcji i pyszne jedzenie zadowolą najbardziej wybrednych turystów.

tekst: BEATA RAYZACHER

DO PRAGI
ZABIERZE CIĘ

Partner działu podróże



RAINBOW
TOURS

Są takie miejsca, które raz odwiedzone, wspominamy bezustannie z nutką tęsknoty. Wyjazd do Pragi, stolicy Czech wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, jest właśnie jednym z nich. Taka forma wypoczynku idealnie wpasowuje się w modny ostatnio trend, tak zwany city break, czyli krótki wypad do fajnego miasta – sposób na szybkie naładowanie akumulatorów. W przypadku Pragi kuszą nie tylko jej atrakcje, ale także odległość. Nie musimy spędzać męczących godzin w po-

dróży, aby przenieść się w niemal bajkowe miejsce. Do Pragi można dojechać wygodnie i za niewielkie pieniądze – na przykład pociągiem Intercity z Warszawy, Krakowa i Katowic. Warto mądrze rozłożyć w czasie zwiedzanie Pragi i jeszcze przed wyjazdem zaplanować harmonogram weekendowej wycieczki. Jeśli przyjedziemy wieczorem, koniecznie trzeba wybrać się na nocny spacer po zaułkach Starego Miasta. Po zmierzchu oświetlone kamienice starówki z ich ponadtysiącletnią historią robią niezwykle wrażenie, jakby

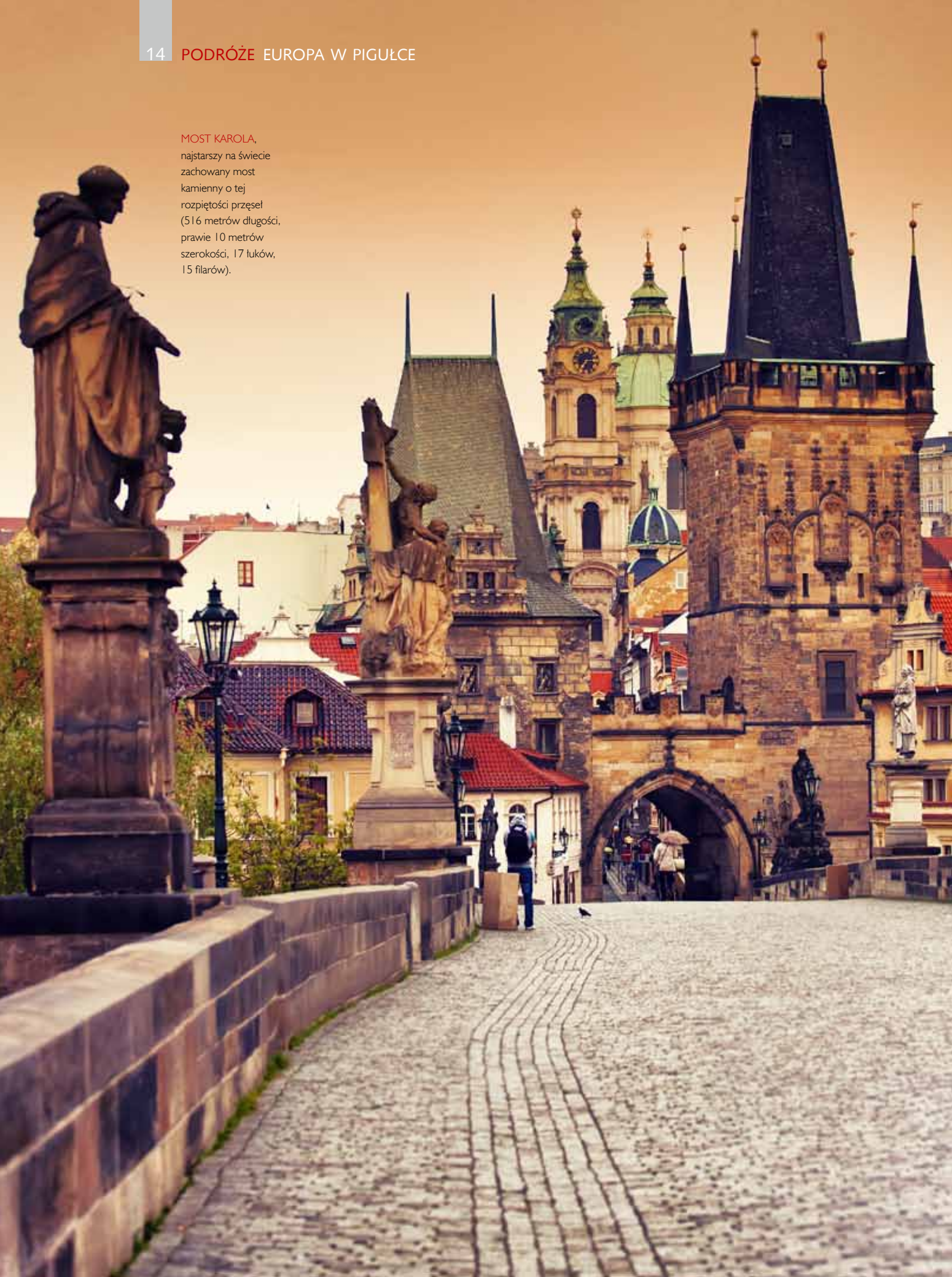
dopiero co zostały namalowane przez znakomitego malarza. Kiedy wrócimy tu rano – odkryjemy Stare Miasto na nowo!

Jedyny taki zegar

Na Starym Mieście, nazywanym sercem turystycznej Pragi, życie tętni od świtu do... świtu. Dzięki jego artystycznej duszy, labiryntowi klimatycznych uliczek z serkami małych sklepików oraz wydobywającą się niemal z każdego zaczerowanego pomieszczenia nastrojową muzyką jedno jest pewne: nawet nie znając języka czeskiego,

PRAGA (czes. Praha) pochodzi od słowa prah – próg. Nazwa wywodzi się stąd, że miasto zbudowano „nad progiem” Włatwy.

MOST KAROLA,
najstarszy na świecie
zachowany most
kamienny o tej
rozpiętości przęseł
(516 metrów długości,
prawie 10 metrów
szerokości, 17 łuków,
15 filarów).



można się w starówce zakochać na zabój! Rynek Starego Miasta powstał w XI wieku jako główny plac targowy w mieście. To tutaj zjeżdżali kupcy z całej Europy, aby przed bogatymi, czeskimi mieszczanami zaprezentować swoje wyroby. Wrażenie robi ratusz staromiejski. Koniecznie trzeba wejść na wieżę, aby zobaczyć najpiękniejszy widok na okolicę. Zabytki Starego Miasta można wymieniać bez końca. W tym tkwi właśnie cały urok tego miasta. Każdy znajdzie coś dla siebie – niepowtarzalnego i magicznego. Nad rynkiem górują dwie strzeliste iglice kościoła Tyńskiego z grobowcem słynnego astronoma Tychona Brahego. Przed budynkiem stoi pomnik czeskiego bohatera religijnego ruchu reformatorskiego – Jana Husa (spalonego na stosie), a turyści obowiązkowo robią zdjęcia zegara astronomicznego Orloj (południowa ściana ratusza), który od 600 lat pokazuje dokładnie czas oraz położenie ciał niebie-



skich na nieboskłonnie. Aż trudno uwierzyć, że w czasach średniowiecza powstał tak zaskakująco prosty i niezwykle mechanizm, dzięki któremu co godzinę można podziwiać fascynujące przedsta-

**ŚREDNIOWIECZNY
ZEGAR ASTRONOMICZNY ORLOJ**
na południowej
ścianie ratusza.

wienie: główne role grają w nim figurki 12 apostołów, kościotrup bijący w dzwon i skąpiec z mieszkem pieniędzy. Według przekazów mistrz, który zbudował to чудо, został oślepiiony, aby zegar można było podziwiać jedynie w Pradze.

Czy wiesz, że...

- podczas budowy słynnego mostu Karola (XIV wiek) do zaprawy murarskiej dodawano... białek z jajek,
- w dzielnicy Vinohrady znajduje się najstarsza karuzela na świecie,
- w kinie i jednocześnie klubie muzycznym Lucerna (zaprojektowanym przez dziadka prezydenta Havla) wisi koń, na którym siedzi król Wacław. Tyle tylko, że zwierzak jest... do góry nogami,
- choć Czechy są uznawane za jedno z najbardziej ateistycznych państw w Europie, w Pradze znajduje się kilkaset świątyń różnych religii,
- w Pradze toczyła się akcja książki Zbigniewa Nienackiego „Pan Samochodzik i tajemnica tajemnic”.

Mozart razem z Lennonem

Najbardziej rozpoznawalną budowlą Pragi jest mierzący ponad pół kilometra most Karola nad Wełtawą łączący Stare Miasto z Małą Straną (czes. Malá Strana). Jest jedynym tak niezwykłym średniowiecznym, kamiennym mostem na świecie. Z dumą pilnują go gotyckie rzeźby świętych (z najstarszą św. Nepomucena z 1683

REKLAMA



LATO 2015

Praga **od 649 zł**



**RAINBOW
TOURS**

roku), a nocą oświetlają gazowe latarnie. Na obu końcach mostu znajdują się Staromiejska Wieża Mostowa i Malostránska Wieża Mostowa. Obie można odpłatnie zwiedzać. Niewątpliwą ozdobą mostu Karola jest Brama Mostowa, uznawana za najpiękniejszą tego typu budowlę w Europie. Mała Strana, do której doprowadzi nas most Karola, to dzielnica kafejek, pięknych kamienic i pałaców oraz zapierających dech w piersiach ogrodów. Tu chętnie przyjeżdżał Mozart. Szczególną sympatią darzył kościół św. Mikołaja, gdzie grał na organach. Tu także jest ściana Johna Lennona, na której fani jego twórczości zostawiają po sobie ślady w postaci graffiti.

Baczność, zmiana warty!

Nie był w Pradze ten, kto nie zwiedził wzgórze z Hradczana-

mi – gigantycznego kompleksu Zamku Królewskiego (największa tego typu budowla na świecie), Ogrodów Królewskich, katedry św. Wita (budowanej od 1344 roku przez sześć stuleci; tu koronowano czeskich władców) oraz przylegającą do zamku, słynną Złotą Uliczkę z miniaturowymi domkami (tu mieszkali i pracowali złotnicy pochodzenia żydowskiego). W samo południe przed zamkiem odbywa się uroczysta zmiana warty. Widowisku towarzyszy muzyka grana przez wojskową orkiestrę, a żołnierze są w galowych mundurach. Miastem w mieście jest Józefów (czes. Josefov) – dzielnica żydowska. W związku z tym, że Hitler postanowił stworzyć... muzeum wymarłej rasy, większość dzielnic zachowała swój dawny charakter, a zniszczenia w czasie wojny były znikome.



HRADCZANY,
królewska dzielnica,
z zamkiem i katedrą
św. Wita.

A do piwa knedliki

Mysząc o praskich smakach, do głowy przychodzi nam przede wszystkim wyborne piwo. Czesi są największymi smakoszami tego trunku na świecie, wypijają rocznie blisko... 200 litrów na głowę! Najlepsze marki pochodzą z browarów: Kozel, Gambrianus, Radegast oraz Pilsner Urquell. Żaden Czech nie siedzi w piwiarni tylko przy samym kuflu ze złotym napojem. Knedliki to wręcz obowiązkowy element składanego zamówienia, podobnie jak gulasz, placki ziemniaczane z wieprzowiną oraz smażony, panierowany ser. Wśród obowiązkowych knajpek znajdują się: „U Czarneho Wola” (typowa praska piwiarnia z wyśmienitym piwem), „U Kocura” (z rewelacyjną golonką) oraz „U Zlatého Tygra”. ■





Naprawdę warto:

- wjechać kolejką szynową na wzgórze Petřín (czes. Petřín, 327 metrów) położone na lewym brzegu Włtawy; na samym szczycie znajduje się wieża widokowa będąca kopią słynnej francuskiej wieży Eiffel,
- dotknąć płaskorzeźby pod posągim św. Jana Nepomucena na moście Karola – przynosi szczęście; święty został wrzucony do Włtawy na rozkaz króla Wacława IV,
- zobaczyć Labirynt Luster na szczycie wzgórza Petřín,
- jeśli kochasz tańczyć – zaszaleć w cztero-piętrowej dyskoteczce Karlowe Łaźnie (czes. Karlovy Lázně),
- przejść się po placu Wacława (czes. Václavské náměstí), porównywanym w swej urodzie do Pól Elizejskich,
- skusić się na rejs statkiem spod mostu Czechowa do Wyszebradu i z powrotem (piękne widoki na Stare i Nowe Miasto),
- zobaczyć niezwykle spektakl przy fontannie Křižkova – jednorazowo sześć tysięcy osób może podziwiać bajkowe efekty świetlne, muzykę i tańczące kaskady wody dzięki prawie dwóm kilometrom instalacji wodnej sterowanej przez komputer.

FOT. FOTOLIA (6)



LATO 2015

PRAGA od 649 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51



www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura

Kulinarne Niemcy z tradycją

tekst: AGATA PŁOŃSKA



Niemcy są bardzo mocno związane ze swoją wielowiekową historią. Pieczołowicie pielęgnują tradycje rzemieślnicze i kulinarne, chętnie uczestniczą w festynach ludowych i w regionalnych świętach. Nie od dziś wiadomo, że Niemcy to potęga światowego winiarstwa i wyszukanych smaków kulinarnych.

In vino veritas

W Niemczech winorośl uprawia się w 13 różnych regionach, a więc każdy koneser wina ma ogromny wybór trunków typowych dla danego obszaru. Niemieckie wino różni się od win produkowanych w innych krajach lekko i owocowym smakiem. To zasługa szczególnych uwarunkowań glebowych i klimatycznych. Winnice położone są głównie w południowej i południowo-zachodniej części kraju. Tu nie ma miasta, miasteczka i wioski, która by nie obchodziła święta wina. Festyny, zabawy, jarmarki, gdzie nie tylko mieszkańcy, ale też turyści uczują

z kielichami w dłoniach, to typowy obraz winnych regionów Niemiec. Winiarze i restauratorzy skupieni na rynkach i głównych ulicach prezentują wówczas bogactwo swych szlachetnych trunków i specjały lokalnych kuchni. Zabawie przy dźwiękach muzyki towarzyszą pokazy, programy artystyczne, przejazdy pięknie udekorowanych wozów, przemarsze królów i królowych wina. Najbardziej niezwykłym regionem pod względem krajobrazowym jest wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Dolina Środkowego Renu ze słynną skałą Loreley, natomiast największym regionem winiarskim jest Hesja Reńska. Oba regiony leżą w Nadrenii-Palatynacie, największym w Niemczech obszarze produkcji wina, obejmującym łącznie sześć regionów winiarskich. Także tutaj odbywa się koronacja niemieckiej królowej wina, wybieranej podczas corocznego Niemieckiego Święta Winobrania. Od 1950 roku młode kobiety noszące tytuł „królowej wina” re-

prezentują przez rok niemieckie wina na całym świecie. Jednak żadna z nich nie nazywała się dotąd Loreley...

Królowa niemieckich przekąsek

Nie wiadomo, kto dokładnie wynalazł kielbaskę currywurst, której popularność w trójkącie Berlin-Hamburg-Zagłębie Ruhry przeszła najśmielsze oczekiwania. Faktem jest, że w 1959 roku Herta Heuwer zarejestrowała w monachijskim urzędzie patentowym danie pod nazwą „chillup”. Podstawą był sos ze świeżo posiekanej papryki, papryki w proszku, koncentratu pomidorowego i ziół. Sosem tym polewało się smażoną i pokrojoną w kawałki białą kielbasę. Hamburgczycy twierdzą jednak, że prekursorką dzisiejszej currywurst jest Lena Brucker, która jako pierwsza zagotowała czerwony sos. Bez względu na historię powstania kielbaski currywurst, pewne jest to, że stała się niekwestionowaną królową niemieckich przekąsek. Rocznie spożywa się jej około 800 milionów sztuk. Tradycyjna, berlińska currywurst ma pięć różnych stopni ostrości sosów, w zależności od ilości dodatku pieprzu cayenne i ziaren chili. Kto chciałby się dowiedzieć czegoś więcej na temat historii i tradycji związanej z kielbaską, koniecznie musi odwiedzić interaktywne Muzeum Currywurst, gwarantujące doskonałą zabawę dla dużych i małych.

Więcej o niemieckich tradycjach oraz kalendarz niemieckich festiwali na www.germany.travel.



Supported by:



Federal Ministry
for Economic Affairs
and Energy

on the basis of a decision
by the German Bundestag

Niemcy
Po prostu przyjazne



www.germany.travel

Fascynujące tradycje



© www.bayern.by, Volker Pausser

PRAWDA CZY FAŁSZ?

W niemieckich Alpach jesienią wybiera się królową łąki.



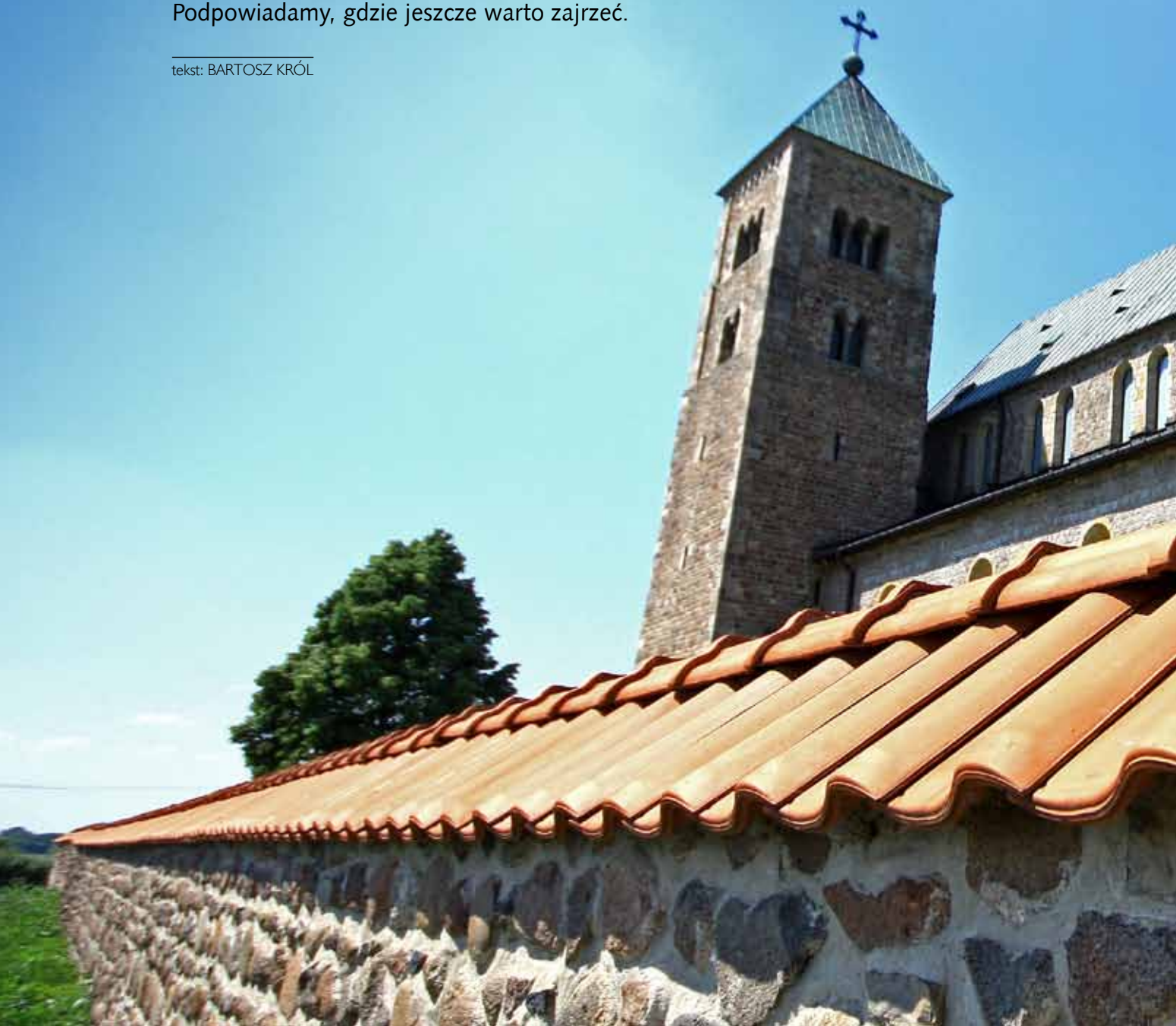
Wejdź na stronę www.germany.travel/gra
i wygraj nagrodę!

ŁÓDZKIE

w nowej perspektywie

Z turystycznego punktu widzenia województwo łódzkie to nie tylko doskonale znana podróżnikom stolica regionu, Piotrków Trybunalski, Uniejów, Ziemia Łowicka czy okolice Tomaszowa Mazowieckiego. To także szereg mniejszych miejscowości kryjących rozmaite ciekawostki. Podpowiadamy, gdzie jeszcze warto zajrzeć.

tekst: BARTOSZ KRÓL



KOLEGIATA
W TUMIE, jedna
z najpiękniejszych
budowli romań-
skich w Polsce.



Wyjątkowym w skali kraju miejscem jest bez wątpienia wieś Piątek, leżąca na skrzyżowaniu dróg z Łodzi do Kutna i z Łowicza do Łęczycy. To właśnie tam znajduje się geometryczny środek Polski. Przypominają o tym tablica przy wjeździe do miejscowości i charakterystyczny pomnik w jej centrum.

Diabelski ambasador

We wspomnianej Łęczycy przeżyjemy z kolei iście diabelskie atrakcje. Jak bowiem głosi legenda, podziemia tamtejszego zamku zamieszkuje diabeł Boruta, którego spotykano już pod wieloma postaciami: czarnego konia na okolicznych polach, ryby z rogami w pobliskiej Bzurze, wilka w lesie, ptaka z potężnymi skrzydłami nad łąkami czy młynarza rozdającego mąkę najbiedniejszym mieszkańcom miasta. Najczęściej jednak

czart przedstawiany jest jako szlachcic o niespotykanej sile i przebiegłości. Jak wieść gminna niesie, Boruta dostał zamek we władanie, gdy pewnego dnia pomógł ruszyć w dalszą drogę królowi Kazimierzowi Wielkiemu, kiedy ten utknął w powozie na podłęczyckich mokradłach. Dziś w gruntownie odnowionej budowli, stanowiącej siedzibę Muzeum Ziemi Łęczyckiej, możemy oglądać między innymi wystawę nawiązującą do różnych wcieleń Boruty, który chcąc nie chcąc stał się najsłynniejszym ambasadorem 15-tysięcznego miasteczka.

Romański unikat

W bezpośrednim sąsiedztwie Łęczycy położona jest wieś Tum ze swoją największą chlubą – XI-wieczną kolegiatą z relikwiami św. Wójciecha i... śladami pazurów Boruty na ścianie (Boruta nie chciał pozwolić



na postawienie kościoła i próbował przewrócić jego wieżę). Co ciekawe, odbyło się tam kilkadziesiąt synodów kościelnych – tak zwane synody łęczyckie – uznawanych za pierwsze polskie sejmy. Unikatowa świątynia poważnie ucierpiała wskutek działań wojennych, w trakcie bitwy nad Bzurą we wrześniu 1939 roku, ale po odbudowie znów przyciąga turystów. To jeden z najbardziej okazałych przykładów architektury romańskiej w kraju. Warto też wspomnieć, że w pobliżu budowli zachowały się pozostałości słowiańskiego grodu datowanego na VI-XIII wiek (zdaniem archeologów to właśnie on dał początek Łęczycy). Od dwóch lat działa w Tumie także skansen z tradycyjną zagrodą chłopską, której budynki wykonano z gliny – budulca charakterystycznego dla regionu.

ZAMEK KRÓLEWSKI W ŁĘCZYCY, siedziba Muzeum Ziemi Łęczyckiej. Na sąsiedniej stronie widok z zamku na **ŁĘCZYCKI RYNEK** z centralnie usytuowanym ratuszem.





Największą jego atrakcją jest blisko 200-letni wiatrak (jedyne tego typu w całym województwie), w którym można oglądać mielenie zboża. Poza nim w skład zagrody wchodzi jeszcze budynek mieszkalny, drewniana i torfowa obora. Podczas wizyty w skansenie zobaczymy także, jak dawniej na tych terenach lepiono garnki, pieczono chleb czy tłoczono olej.

Sanatorium i safari

Kierując się na południe, dostrzemy do dynamicznie zmieniających swoje oblicze w ostatnim czasie Poddębic. Ośmiotysięczne miasteczko walczy o to, aby wzorem pobliskiego Uniejowa zyskać status uzdrowiska. Prężnie rozwija się tam agroturystyka (między innymi ze względu na obfitość lasów, w tym rezerwatu „Dąbrowa Napoleonów”), a w pobliżu pijalni wód termalnych planowane jest wybudowanie nowoczesnego ośrodka sanatoryjnego. Architektoniczną perelką miasta jest za to malowniczy pałac renesansowy, w którym mieści się między innymi Izba Regionalna – pełna wykopalisk i innych pamiątek związanych z historią Poddębic. Pośród coraz bardziej zadbanej ulic i uliczek wyróżniają się również dwa obiekty sakralne: kościół św. Katarzyny i kościół ewangelicko-augsburski. W tym pierwszym warto zwrócić uwagę na złocony ołtarz z rzeźbami świętych oraz rokokową ambonę z postaciami ewangelistów, w drugim natomiast – na dzwonnice z białej cegły, którą przykrywa stalowy hełm nawiązujący

OD 1 LIPCA 2015

W SPRAWACH KARNYCH



RADCA PRAWNY

**DOBRY WYBÓR
W KAŻDEJ
SPRAWIE**

www.szukajradcy.pl



Okręgowa
Izba
Radców
Prawnych
w Warszawie



do najlepszych renesansowych wzorców. Miasto mocno stawia też na sport, czego potwierdzeniem jest choćby ośrodek piłki nożnej plażowej regularnie organizujący turnieje nawet międzynarodowej rangi. Największą atrakcją gminy Poddębice jest jednak Zoo Safari w Borysewie. Bo choć placówka ma w nazwie „zoo”, w niewielkim tylko stopniu przypomina ogrody zoologiczne w ich tradycyjnym pojęciu. Nie ma tam ciasnych klatek i zagrod, a zwiedzający muszą czasami dobrze wyteńczyć wzrok, aby w przestronnych sektorach wypatrzeć dane zwierzę. Z racji dużej powierzchni i ciekawych okazów spacer po obiekcie może się przeobrazić nawet w całodniową wędrówkę, zwłaszcza że o wyznaczonych porach pracownicy urządzają pokazowe karmienia wybranych gatunków połączone z ciekawymi opowieściami na ich temat.

Tu się zaczęła wojna

Na południowym krańcu województwa na uwagę zasługuje przede wszystkim Wieluń. Jego mieszkańcy powtarzają, że nie chcą się licytować o minuty z Westerplatte, ale faktem jest, że to właśnie tam (blisko ówczesnej granicy polsko-niemieckiej) wraz z nalotami bombowców Luftwaffe 1 września 1939 roku o godzinie 4.40 rozpoczęła się II wojna światowa. Młodszymi pokoleniom przypominają o tym billboardy w centrum, a także stała ekspozycja w Muzeum Ziemi Wieluńskiej i pomnik „Pogromcom hitleryzmu” w parku miejskim. Z miastem wiąże się jednak nie tylko tragiczne wspomnienia z czasów niemieckiej agresji na Polskę, ale także te dużo starsze – jego historia sięga bowiem drugiej połowy XIII wieku. Szczególną pamiątką po średniowiecznych czasach są pozostałości fortyfikacji obron-

PRAWDZIWYMI WIZYTÓWKAMI BORYSEWSKIEGO ZOO są białe tygrysy bengalskie oraz białe lwy, które w ostatnim czasie doczekały się potomstwa, co w niewoli zdarza się naprawdę rzadko. Chlubą ośrodka są również serwale, białe wilki, lemury, bawoły indyjskie i jedyne w Polsce bawoły afrykańskie.

nych. Oprócz resztek murów, które uchodzą za najlepiej zachowane w całym województwie, oglądać możemy jeszcze mniejsze lub większe fragmenty czterech baszt (Prochownia, Skarbczyk, Męczarnia i Swawola) oraz trzech bram miejskich: Kaliskiej, Maksymiliańskiej i Krakowskiej. Ta ostatnia jest zdecydowanie w najlepszym stanie i pełni też funkcję wieży ratuszowej po dobudowaniu do niej siedziby władz. Jak na miasto królewskie przystało, w Wieluniu stał również zamek – obecnie na jego fundamentach wnosi się pałac klasycystyczny, w którym znajduje się siedziba starostwa powiatowego. Miasto może się także pochwalić kilkoma ciekawymi świątyniami: kolegiatą Bożego Ciała, barokowo-gotyckim kościołem św. Mikołaja, barokowym kościołem św. Józefa czy klasztorem franciszkanów.

Z kolei wybieram...

Mazowieckie

z nami:

- > podróżuj
- > zwiedzaj
- > baw się
- > odpoczywaj

więcej na:

www.mazowieckie.com.pl

i pod numerem:

Call Center 22 364 44 44







POCIĄGIEM do miasta spotkań

Trzy i pół godziny Expressem InterCity Premium wystarczą, by ze stolicy dotrzeć do Wrocławia. Pociąg pojedzie po świeżo zmodernizowanych torach, dzięki czemu na większości trasy będzie osiągał średnio 140 kilometrów na godzinę. Po drodze same perły Śląska, między innymi Częstochowa, Opole i Brzeg.

tekst: JACEK ZEMLA



Naszą podróż rozpoczniemy w sobotę na Dworcu Centralnym w Warszawie. Nie trzeba się będzie wcześniej zrywać – pociąg odjeżdża o godzinie 8.20. Warto jednak sprawdzić rozkład przed wyjazdem, bo w czerwcu planowana jest jego zmiana. Będzie to Pendolino, czyli komfortowy i szybki skład zaprojektowany przez włoskich konstruktorów. Czy lepszy od naszych polskich? Różne są na ten temat opinie, ale gdy PKP Intercity zamawiało Pendolino, polscy producenci nie byli w stanie sprostać takim prędkościom, jakie może ono rozwinąć. Pociąg jest przystosowany do 250 kilometrów na godzinę, choć

na razie jeździ o 50 kilometrów wolniej. Swoje pełne możliwości pokaże po zakończeniu modernizacji polskich torów.

Gejzery obok torów

Pierwsze półtorej godziny jazdy będziemy podróżować po Centralnej Magistrali Kolejowej. To taka szybka autostrada wiodąca z Grodziska Mazowieckiego do Zawiercia, czyli łącząca Warszawę z Katowicami i Krakowem. W połowie jej długości, a może nawet trochę dalej, opuścimy tę gładką jak stół i pozbawioną skrzyżowań z drogami kołowymi trasę, by zjechać na nieco mniej ekskluzywną linię Kielce – Częstochowa (w ciągu trzech

SZKLANA FONTANNA, mimo kontrowersji towarzyszących jej powstaniu, nie zniknęła do tej pory z wrocławskiego rynku i na dobre wpięła się w malownicze otoczenie, podobnie jak sympatyczne krasnale, mnożące się ku radości turystów po całym mieście od 2005 roku.



ostatnich lat gruntownie wyremontowaną). Po dwóch godzinach jazdy dojrzymy do Częstochowy. Ale zanim się to stanie, warto jeszcze rzucić okiem na jurajskie krajobrazy. Najciekawszym miejscem na trasie jest stacja Julianka, obok której w niewielkim jeziorze znajduje się kilka wywierzyisk, czyli miejsc, gdzie woda bije z dna akwenu pod ciśnieniem hydrostatycznym. To tak zwane niebieskie źródła z gejzerami piaskowymi (kolor wody nadają niebieskawe piaski glaukonitowe zalegające na dnie). Wywierzyiska znajdują się dosłownie obok torów, choć przy prędkości jazdy Pendolino może być problem z ich dostrzeżeniem...

Jasna Góra i zapalki

Nazwa Częstochowa pochodzi od imienia słowiańskiego wędrowca Częstocha, który przybył w te strony i zachwycony urodą okolicy osiadł tu na stałe. Z czasem dołączyła do niego kobieta, a ich dzieci założyły tu osadę nazwaną Częstochową. O mieście tym słyszał chyba każdy, nawet jeśli nigdy tu nie był. Słynie ono z cudownego obrazu Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej umieszczonego w klasztorze paulinów na Jasnej Górze. Ściągają tu miliony pielgrzymów, niektórzy przychodzą pieszo, by pomodlić się przed obliczem Czarnej Madonny. Jasna Góra jest jednym z ważniejszych miejsc kultu maryjnego od setek lat. Ale nie tylko Jasna Góra warta jest obejrzenia w Częstochowie. Znajduje się tu także unikatowe w skali Europy żywe Muzeum Produkcji Zapalek. Żywe, bo utworzone we wciąż działających Zakładach Przemysłu Zapalczanego, wytwarzających zapalki od 1882 roku. Można tu zobaczyć w ruchu ciągle jeszcze sprawne niemieckie maszyny z lat 30. ubiegłego wieku oraz prześledzić proces powstawania dobrze nam znanej za-



Najstarszą na ziemiach polskich linią kolejową jest **Kolej Warszawsko-Wiedeńska** łączącą Warszawę z Maczkami – ówczesnym stykiem granic zaboru rosyjskiego, pruskiego i austriackiego. Trasę poprowadzono według projektu inż. Stanisława Wysockiego. Zaczęto ją budować w roku 1840, a pięć lat później na trasę wyruszyły pierwsze pociągi. Dziś „Wiedenska” jest nadal ważną linią biegnącą przez Skierniewice, Koluszki, Piotrków i Częstochowę, choć wybudowana w latach 70. ubiegłego wieku Centralna Magistrala Kolejowa odebrała jej nieco splendoru.



**ZŁOTA RYBKA
DZIWNÓWEK**
pobyty 7-dniowe
od 805 zł



**SIWARNA
ZAKOPANE
KOŚCIELISKO**
pobyty 7-dniowe
od 560 zł



**SOSNA
WISŁA**
pobyty promocyjne
5-dniowe 280zł
pobyty promocyjne
7-dniowe 390 zł



**PÓŁWYSEP
JASTARNIA**
pobyty 7-dniowe
od 649 zł
pobyty 10-dniowe
od 899 zł



www.naturatour.pl
Infolinia: 801 000 527

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

WYPOCZYWAJ Z NATURĄ TOUR! I ODBIERZ W PREZENCIE 500 ZŁOTYCH!

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

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



pałki. Będąc w muzeum, warto obejrzeć także unikatową galerię rzeźb z jednej zapalki autorstwa Anatola Karonia. Artysta swoje dzieła wykonuje bez dłuta – do pracy używa jedynie zębów i paznokci... W Częstochowie można też zwiedzić park miniatur prezentujący najznakomitsze sanktuaria świata. Modele wykonane zostały przez artystów i rzemieślników krakowskich w skali 1:25. Natomiast w budynku dworca Częstochowa Stradom, gdzie zatrzyma się nasz pociąg o godzinie 10.20, znajduje się Muzeum Kolei

Warszawsko-Wiedeńskiej. Zostało stworzone przez Towarzystwo Przyjaciół Kolei WW w Częstochowie. Można się w nim przenieść w czasie o jakieś 30–40 lat wstecz, wejść do kasy pełnej kartonikowych biletów lub do kantorku zawiadowcy stacji z telefonem na korbkę, zobaczyć, jak działał telegraf kolejowy, obejrzeć mundury konduktorskie, lampy naftowe i wiele innych ciekawostek rodem z PRL-u.

Pracowite bobry

Nasz pociąg po minucie postoju opuszcza Częstochowę.

JASNA GÓRA

– od setek lat jedno z najważniejszych miejsc kultu maryjnego.

Będziemy teraz przedzierać się przez gęste, podmokłe i dzikie lasy w okolicach Lublińca. Żyją tu liczne bobry, które kolejarzom robią dość kłopotliwe psikusy. Budują w pobliżu torów swoje tany, przez co woda podmywa nasypy. Wszystko jest oczywiście pod kontrolą, ale kolejarze wspólnie z leśnikami musieli już eksmitować z okolic linii kolejowej kilkadziesiąt tych zwierzków.

Stację Lubliniec miniemy bez zatrzymania, podobnie jak oddalone o około 20 kilometrów niewielkie Fosowskie.

HAPPY HOURS

W PKP INTERCITY

Dużo taniej podróżujesz expressami:

- w tygodniu:
od poniedziałku do piątku po 19:00
- w weekendy:
**od 19:00 w piątek
do 13:00 w niedzielę**

Teraz nasze bilety
są dostępne także
w aplikacji mobilnej.
Szczegóły na **intercity.pl**



Oferta limitowana. Warunki i regulamin oferty SuperPromo na **intercity.pl**



PANORAMA OPOLA z bazyliką katedralną Podwyższenia Krzyża Świętego, wieżą ratuszową, kościołem Świętej Trójcy. Z prawej strony Wieża Piastowska, pozostałość po nieistniejącym dziś Zamku Piastowskim.

To kolejne minimiasteczko zamieszkane przez byłych i obecnych pracowników PKP. Warto rzucić okiem na ciekawą architekturę zarówno samego dworca, jak i otaczających go domów kolejarskich, ustawionych w szeregach połączonych łukowatymi bramami. Interesująca jest także wieża ciśnień, czyli zbiornik na wodę do parowozów.

Na opolskim rynku

Po godzinie jazdy od Częstochowy docieramy do Opola. Czeką nas tu krótki postój, który można wykorzystać na obejrzenie pięknego dworca. Opole kojarzy się głównie z festiwalami piosenki, na które w latach 70. XX wieku czekała cała Polska, a gdy transmitowano je w telewizji, zamierał ruch na ulicach. Nie samą piosenką jednak

to miasto żyje. Jest tu bardzo ciekawy rynek z ratuszem w stylu włoskim i urokliwymi kamieniczkami, katedra, a także tak zwana Wenecja Opolska, gdzie odnowione kamieniczki przegładają się w rzece Młynówce – odnodze Odry. Wieczorem to miejsce jest efektownie iluminowane. Będąc nad Młynówką, warto przespacerować się przez most Groszowy, zwany też Zielonym. Jest to wąskie przejście dla pieszych, pięknie zdobione secesyjnymi elementami. Dwuprzęsłowy most zbudowano w 1903 roku, a jego nazwa wzięła się od pobieranej tutaj opłaty za przejście w wysokości jednego grosza. Od Wrocławia dzieli nas 40 minut jazdy. Nasz pociąg już nigdzie się nie zatrzyma, ale po drodze – dokładnie w jej połowie – będziemy mijać

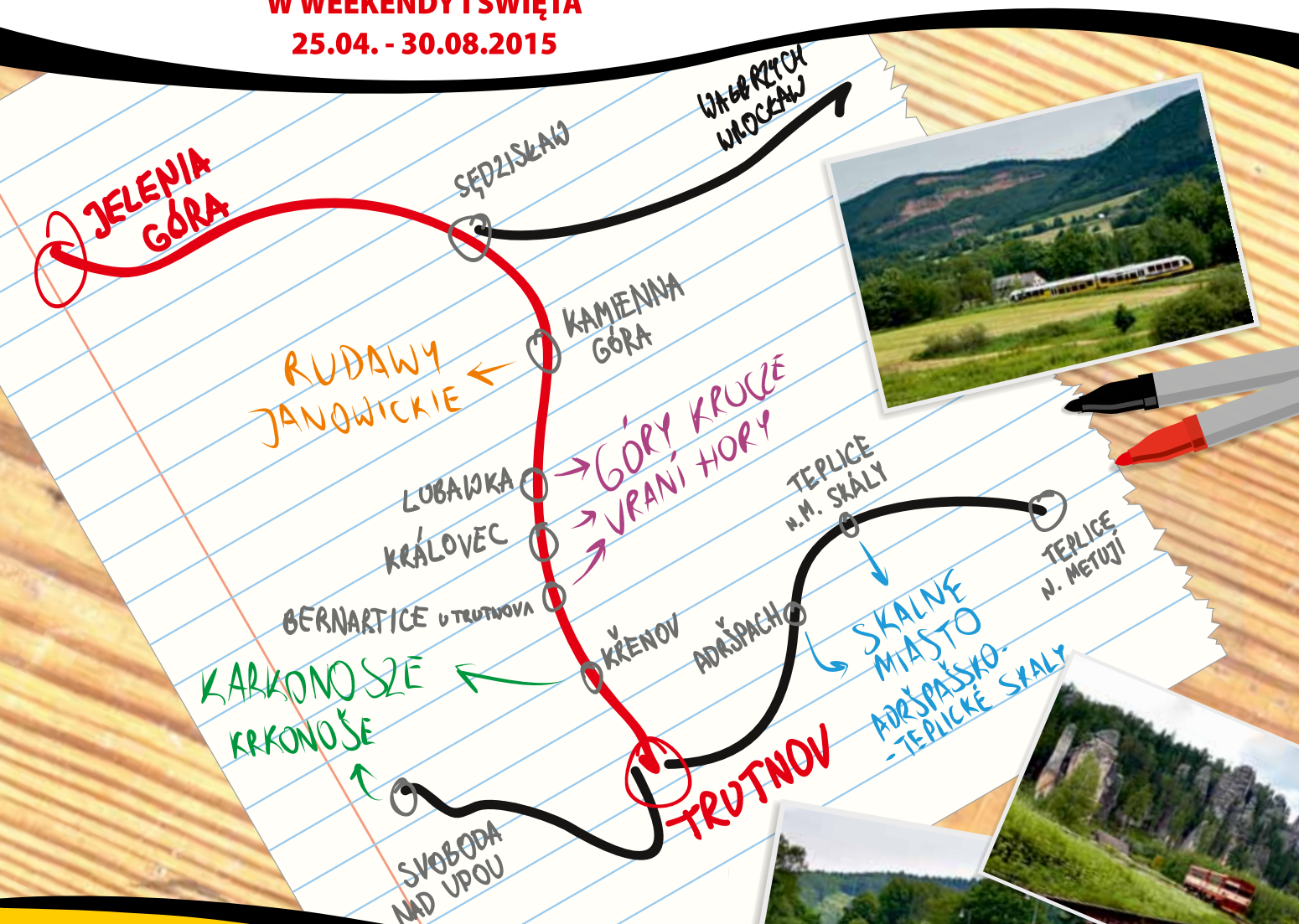


Malowidła w kościele Podwyższenia Krzyża Świętego w Brzegu

to prawdziwy majstersztyk. Powstawały zgodnie z ideą perspektywicznego malarstwa iluzjonistycznego, stworzonego przez włoskiego jezuitę – Andreę Pozzo. Kompozycja, proporcje, zdobienia, linie wklęsłe i wypukłe – tutaj nie rządzi przypadek. Do podziwiania fresków potrzebne jest szczególne miejsce obserwacji, tak zwane punto stabile. W przypadku kościoła w Brzegu to miejsce znajduje się dokładnie pod gołębicą Ducha Świętego namalowaną na suficie. Tam najlepiej stanąć.



z Jeleniej Góry, Wałbrzycha i Wrocławia do Czech

W WEEKENDY I ŚWIĘTA**25.04. - 30.08.2015**

w każdy weekend
i święto od 25.04. do 30.08.2015
zapraszamy Państwa na wycieczkę
pociągami do Skalnego Miasta,
w Karkonosze, Góry Krucze
oraz zasmakowania
w oryginalnej czeskiej kuchni

szczegółowe informacje:

www.kolejedolnoslaskie.eu

(Aktualności / z nami dojedziesz do Trutnova)



Położona w malowniczym Parku Szczytnickim, otoczona pergolą, **multimedialna wrocławska fontanna** jest największym tego typu obiektem w Polsce i jednym z największych w Europie. Otwarta została 4 czerwca 2009 roku z okazji 20. rocznicy wolnych wyborów, ma powierzchnię około jednego hektara. W fontannie zainstalowano 300 dysz, z których tryska woda w formie gejzerów, mgiełki i piany na wysokość nawet 40 metrów. Tym sposobem tworzy się ogromny ekran wodny, na którym wyświetlane są wizualizacje z towarzyszeniem muzyki i efektów laserowych. Pokazy odbywają się o każdej pełnej godzinie.

**DZIEDZINIEC
ZAMKU PIASTÓW
ŚLĄSKICH** – renesansowego zespołu zamkowego zwanego Śląskim Wawelem, wraz z kaplicą wpisanego na listę zabytków klasy międzynarodowej.

jeszcze jedno bardzo ciekawe miasto. To Brzeg, znany z przecudnej urody Zamku Piastów Śląskich, zwanego Śląskim Wawelem, w którym straszy psi duch. Brzeg pełen jest także innych zabytków – znajduje się tu najokazalsza świątynia gotycka na Śląsku, wspaniały XIV-wieczny ratusz oraz unikatowy, pełen zjawiskowych fresków kościół Podwyższenia Krzyża Świętego.

Wrocław mówi dzień dobry

Dokładnie o godzinie 12.03 powinniśmy wjechać na perony wrocławskiego Dworca Głównego. Warto dobrze rozejrzeć się zaraz po opuszczeniu pociągu. Budynek sam w sobie jest niezwykle ciekawym zabytkiem architektury.

ZGORZELEC

Warto się zatrzymać...

Nie tylko na weekend

Zgorzelec to 30-tysięczne dolnośląskie miasto w południowo-zachodniej Polsce położone na granicy z Niemcami, a w pobliżu granicy z Czechami.

Wyjątkowe położenie sprawia, że w **Zgorzelec** warto polecieć na cel podróży zarówno miłośnikom zabytków, czy historii, jak i aktywnego wypoczynku. Nasze największe atuty to urokliwe Przedmieście Nyskie z restauracjami i kawiarniami, liczne zabytki sąsiedniego Görlitz, trasy rowerowe i nowoczesne obiekty sportowe.

Z roku na rok, coraz więcej osób przyciąga do Zgorzelca atrakcyjna oferta kulturalno –rozrywkowa. **Do rangi najatrakcyjniejszego miejskiego wydarzenia** wyrosło święto starego miasta - „**Jakuby**”, organizowane zawsze w **ostatni weekend sierpnia** równoległe do görlitzkiego Altstadtfest. Podwójny staromiejski festyn, który w Zgorzelcu dedykowany jest słynnemu mistykowi Jakubowi Böhme, odwiedzają tysiące gości z całego świata. Dom szewca-filozofa i poświęcona mu Izba pamięci to jedna z najchętniej odwiedzanych zgorzeleckich atrakcji. Jednym z gości, którzy w ostatnich latach odwiedzili niepozorną kamieniczkę na Przedmieściu Nyskim był nawet **Nicolas Cage**.

Jakub Böhme i jego twórczość stały się także powodem, dla którego Zgorzelec znalazł się na trasie niezwyklej podróży znanego polskiego gnostyka, antropozofa i pisarza Jerzego Prokopiuka. „Śladami Graala”, filmowy zapis wędrówki do miejsc-źródeł europejskiej duchowości, autorstwa znakomitego polskiego dokumentalisty – Irka Dobrowolskiego, miał swoją filmową premierę w 2013 roku. Jeden z odcinków powstał właśnie w Zgorzelcu.

Niezwykły urok i architektoniczne bogactwo sąsiedniego **Görlitz** od lat doceniają europejscy i hollywoodzcy filmowcy.

„**Bękarty wojny**” Quentina Tarantino, „**Lektor**”

Stephena Daldry'ego, „**Żłodzięka książek**” Briana Percivala oraz nagrodzony aż czterema Oscarami

„**The Grand Budapest Hotel**” Wesa Andersona powstały właśnie nad Nysą.

Małe, filmowe epizody ma na swoim koncie także nasze miasto. Nasze Przedmieście Nyskie w ubiegłym roku „zagrało” stary, przedwojenny Kraków w polsko-niemieckim filmie dokumentalnym telewizji **TVP** i **ZDF** o wybuchu II wojny światowej, a monumentalna budowla

Miejskiego Domu Kultury stała się planem biograficznego filmu o Käthe Krüse (Katarzynie Szymon), autorce bestsellerowych lalek z początku ubiegłego wieku.

Filmowcy i aktorzy docenili klimat niemieckiego Görlitz i polską gościnność w Zgorzelcu, zwiedzając oba miasta, kosztując serwowanych potraw i spędzając wolny czas po obu stronach Nysy, do czego oba miasta serdecznie zapraszają wszystkich turystów.



MIASTO ZGORZELEC



| Urząd Miasta Zgorzelec
| ul. Domańskiego 7
| 59-900 Zgorzelec |

Znajdziesz nas na:
/zgorzelecEU



www.jakuby.eu

| urząd@zgorzelec.eu | www.zgorzelec.eu | www.360.zgorzelec.eu |
| tel. +48 (75) 77 56 604 (607, 608), (75) 77 52 687 | fax: +48 (75) 77 56 421, (75) 77 59 923 |



Przeszkłony lukowaty dach nad peronami, przepięknie odrestaurowany hall, a przede wszystkim fasada zewnętrzna od strony miasta. To wszystko trzeba obejrzeć. Potem można ruszyć na starówkę, koniecznie odwiedzić Afrykarium, rzucić okiem na Halę Stulecia i położoną tuż obok, słynną grającą fontannę w Parku Szczytnickim (po zmierzchu organizowane są tam pokazy typu światło i dźwięk). Warto też zobaczyć największą w Polsce makietę kolejową.

Podziemia albo parowozy

W niedzielę, po nocy spędzonej w jednym z licznych wrocławskich hoteli lub hosteli, proponujemy wycieczkę Kolejami Dolnośląskimi do Wałbrzycha. Będzie tam możliwość zwiedze-

nia oddanego do użytku w 2014 roku kompleksu turystycznego Centrum Nauki i Sztuki „Stara Kopalnia”. Mieści się on w budynkach dawnej Kopalni Węgla Kamiennego Julia (zamiennie nosiła ona także nazwę Thorez). Wydobycie węgla zakończono w niej w 1996 roku. Na jej terenie znajdują się unikatowe w skali Europy, zachowane obiekty architektury przemysłowej – podziemne chodniki, wieża wyciągowa, szyby wind kopalnianych oraz bardzo stare maszyny używane w przemyśle ciężkim. Stara Kopalnia czynna jest codziennie w godzinach 10-18, ostatnie wejście o godzinie 16. Bilety kosztują 20 złotych, ulgowe są o 5 złotych tańsze. Można także kupić bilety rodzinne za 55 złotych. Najlepiej doje-

**CENTRUM
NAUKI I SZTUKI
„STARA KOPALNIA”**
z unikatowymi
w skali Europy
obiektami architektury
przemysłowej.

chać do obiektu, wysiadając z pociągu na stacji Wałbrzych Miasto i korzystając z autobusu miejskiego lub pokonując pieszo około 2,5 kilometra.

Dla miłośników kolejnictwa polecamy natomiast inną atrakcję – Muzeum Przemysłu i Kolejnictwa w Jaworzynie Śląskiej. Jest to miejscowość leżąca dokładnie w połowie drogi między Wrocławiem a Wałbrzychem, można tam także dojechać pociągiem Kolei Dolnośląskich, a plusem jest fakt, że muzeum mieści się bardzo blisko dworca – na terenie dawnej parowozowni. Można w nim zobaczyć jedyny na Śląsku sprawny parowóz serii TKt 48 oraz całą masę taboru – około 50 wagonów i 40 lokomotyw z lat 1890-1980. Bonusem jest wystawa zabytkowych motocykli. Muzeum można zwiedzać od godziny 10 do 18, a bilety kosztują 16 i 12 złotych. ■



Stacja Jaworzyna Śląska

leży na przecięciu dwóch ważnych linii kolejowych: Wrocław – Wałbrzych i Świdnica – Legnica. Pod koniec XIX wieku wzniesiono tu ogromnych rozmiarów dworzec (zachowany do czasów współczesnych). Na początku XX wieku (1906-1907) pomiędzy torami wyjazdowymi do Wrocławia i Świdnicy wybudowano wachlarzową halę parowozowni mieszczącą 19 stanowisk i pełne zaplecze techniczne. To w niej dziś mieści się muzeum kolejnictwa.

Odowiedź w tym roku stolicę **MAZUR**



Elk jest jednym z najatrakcyjniejszych turystycznie miejsc w regionie warmińsko-mazurskim. Miasto rozciąga się wzdłuż Jeziora Elckiego i otoczone jest mazurskimi lasami. Można tu jednocześnie odpocząć, obcując z naturą, a zarazem spędzić aktywnie czas na malowniczej, ponad sześciokilometrowej promenadzie lub podczas wydarzeń kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych odbywających się tu przez cały rok. Informacje na temat wszystkich wydarzeń i terminów dostępne są na www.elk.pl.

Na sportowo

Wśród wydarzeń sportowych warto wymienić między innymi: Mistrzostwa Polski Skuterów Wodnych (4-5 lipca), II Mazurski Piknik Motoryzacyjny (11 lipca), Aqua Fiesta – Maraton Pływacki i Maraton Kajakowy (12 lipca), Mazurskie Zawody Balonowe (16-18 lipca), VI Mazurski Moto Show Elk (9 sierpnia), Mazovia MTB (16 sierpnia) oraz VIII Półmaraton Elcki (23 sierpnia). Osoby lubiące aktywność fizyczną powinny przyjechać również do Elku, by spróbować swoich sił w parku linowym, usytuowanym nad brzegiem Jeziora Elckiego. Obiekt składa się z trzech tras o różnym stopniu trudności, co sprawia, że jest on dostępny również dla najmłodszych (dzieci od 3. roku życia).

Elk – tu się bawie

Miasto kusi gości również licznymi atrakcjami rozrywkowymi i kulturalnymi. Do najważniejszych należą między innymi:



Festiwal Kultury Hip-Hop (2-5 lipca), Festiwal Sztuk Pirotechnicznych „Elk, Ogień & Woda” – koncert Grzegorza Hyżego i Lao Che (10-11 lipca), Mazurskie Lato Kabaretowe Mulatka (23-25 lipca), a także koncerty w amfiteatrze ECK: Chłopcy kontra Basia (27 czerwca), Myslovitz (7 sierpnia), ENEJ (13 sierpnia), Chilli Crew i Sandaless (29 sierpnia).

Nasze kulinarne aromaty

Wśród corocznych wydarzeń kulinarnych zaplanowano takie jak: Podróż ze smakiem (26 lipca), Frutti di Lago (30 sierpnia), Fiesta Kartofella (6 września) i oczywiście Regionalne Święto Miodu (10 października).



Mazurskie Zawody Balonowe

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.

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 rowery (w wagonach 5 i 6)



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



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.



Wroclaw

Wrocław to miasto wszechstronne

Stolica Dolnego Śląska to miasto pod wieloma względami jedyne. Jest jednym z najstarszych i najpiękniejszych miast w Polsce. Położone u podnóża Sudetów, nad rzeką Odrą, poprzecinane jej licznymi dopływami i kanałami, jest wyjątkowym miastem 12 wysp i ponad 100 mostów. Malownicze położenie, cenne zabytki architektury, bogata oferta kulturalna, doskonałe restauracje i życzliwi mieszkańcy to główne walory miasta.

Bogata i burzliwa historia miasta wpisana jest w jego mury. Czasy wczesnego średniowiecza przypomina **Ostrów Tumski**, na którym zachował się w doskonałym stanie jeden z najpiękniejszych w Europie zespołów architektury sakralnej. Wrocławski **ratusz** zaliczany jest do najwspanialszych budowli gotycko-renesansowych w Europie Środkowej. Hala Stulecia to wybitne dzieło XX-wiecznego modernizmu, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Jest też Wrocław mniej znany – od kilku lat w siłę rosną nowe części miasta. Tuż obok rynku zobaczyć można wyjątkową w skali Polski **Dzielnice Czterech Wyznań**, w której na niewielkim obszarze znajdują się cztery świątynie: katolicka, prawosławna i protestancka oraz synagoga. Ta jedyna w swoim rodzaju wspólnota, którą tworzą cztery społeczności, nie tylko bierze udział w wydarzeniach religijnych, ale razem tworzy i realizuje wspólne inicjatywy: artystyczne, edukacyjne i społeczne. W niedalekiej odległości, na **Nadodrze**, swoje miejsce znaleźli wrocławscy artyści, którzy związali się z tą częścią miasta nie tylko prywatnie, ale i zawodowo. W krótkim czasie powstało tu wiele galerii, pracowni artystycznych, butików autorskich i innych intrygujących miejsc oferujących ciekawe, niebanalne towary. Tu również od lat działają wrocławscy rzemieślnicy.

Wrocław to także prężny ośrodek kultury. To miasto sztuki – sztuki młodej, żywej, a jednocześnie czerpiącej z niezwykle bogatej tradycji. Mnogość instytucji związanych z wszelką działalnością artystyczną, jak teatry, a wśród nich teatr muzyczny, opera, filharmonia, liczne galerie i kluby, zapewniają zarówno mieszkańcom, jak i gościom nieprzerwany ciąg wydarzeń kulturalnych. To sprawia, że warto tu przyjechać, aby poczuć artystyczny klimat miasta. Z tego powodu w 2011 roku Wrocław został wybrany na Europejską Stolicę Kultury 2016. Jest to najbardziej rozpoznawalna inicjatywa Unii Europejskiej w dziedzinie kultury, a przyznanie tego tytułu jest uznawane za wyjątkowo prestiżowe wyróżnienie. Na rok 2016 przygotowany został wyjątkowy program, którego pierwsza odsłona odbędzie się w dniach 19–21 czerwca 2015 roku na wrocławskim stadionie. W czasie „Weekendu pełnego kultury” 19 czerwca widzowie obejrzą specjalnie na tę okazję przygotowane widowisko multimedialne, zaśpiewa także Andrea Bocelli. 20 czerwca swój finał będzie miał program „Mosty”, podczas którego młodzi ludzie na jeden dzień przemienią wrocławskie mosty i kładki w dzieła sztuki. Ofertę kulturalną czerwcowego weekendu dopełni kilkadziesiąt koncertów, spektakli i innych imprez zorganizowanych w wielu miejscach z okazji Święta Wrocławia oraz 3. Nocnego Półmaratonu.





Życie we Wrocławiu to także sport i rekreacja. W mieście jest wiele terenów zielonych – w centrum spacerowiczów kuszą Promenady Staromiejskie, a dalej w głąb ponad 14 parków i ogrodów. Wspaniałym miejscem na spacer jest też Ogród Botaniczny, a także Ogród Zoologiczny z unikatowym Afrykarium. Szczególną atrakcją stanowią oryginalny Ogród Japoński w Parku Szczytnickim, a także tryskająca koło Hali Stulecia fontanna multimedialna. Od niedawna Wrocław piastuje 2. miejsce w rankingu długości ścieżek rowerowych w Polsce, co w połączeniu z rozbudowaną siecią bezobsługowych wypożyczalni rowerów nie pozwala na miganie się od podróży jednośladem. Są też trasy dla biegaczy ciągnące się wzdłuż Odry. Nadrzeczne zielone bulwary można też podziwiać z pokładów statków wycieczkowych i gondoli, będących jedną z licznych atrakcji turystycznych Wrocławia. Warto wybrać się także na spacer, poszukując najmniejszych mieszkańców Wrocławia. Krasnale, bo o nich mowa, to duma mieszkańców, którzy postawili im już ponad 300 statuetek.

Wrocław to miasto wszechstronne. Ma bogatą historię, szeroką ofertę kulturalną, jest też jednym z największych w kraju ośrodków uniwersyteckich, od lat znajduje się również w czołówce miast o najbardziej sprzyjającym klimacie dla przedsiębiorców. Ma potencjał, który wykorzystało już wiele firm, otwierając tu swoje centra i zatrudniając młodych ludzi zjeżdżających z różnych stron kraju i świata. Sprzyja temu również dobre skomunikowanie z partnerami biznesowymi z zagranicy. Jednak przede wszystkim Wrocław jest przepięknym miastem o bogatej historii i niepowtarzalnej urodzie, którą doceniają zarówno mieszkańcy, jak i goście.

To miasto to różnorodność – ludzi, architektury, wyznań, stylu życia, wydarzeń. To miasto, które nie śpi, pulsuje i tętni – za dnia miejskim gwarem, nocą – życiem towarzyskim. Tu wszystko ma swój czas i miejsce.

Zapraszamy!

www.wroclaw.pl



Wrocław miasto spotkań



NAJNOWSZE TECHNOLOGIE W TRANSPORCIE SZYNOWYM

Instytut Kolejnictwa od 70 lat w ramach swoich niezależnych struktur organizacyjnych prowadzi prace badawczo-rozwojowe, certyfikacyjne oraz prace usługowe w dziedzinie kolejnictwa i miejskiego transportu szynowego.

Jesteśmy pierwszą polską jednostką notyfikowaną (nr 1467) do dyrektywy 2008/57/WE w sprawie interoperacyjności systemu kolei we Wspólnocie i jako taka jednostka posiadamy uprawnienia wystawiania europejskich certyfikatów zgodności.

W obszarze ustawodawstwa krajowego posiadamy również uprawnienia do udzielania aprobat technicznych dla wyrobów stosowanych w infrastrukturze kolejowej. Wysokie kompetencje Instytutu potwierdzają: autoryzacja Urzędu Transportu Kolejowego, akredytacje Polskiego Centrum Akredytacji, notyfikacja Instytutu Komisji Europejskiej jako jednostki kompetentnej do oceny i certyfikacji interoperacyjnych podsystemów kolejowych i składników interoperacyjności, a także uznanie niemieckiego EBA.

Dysponujemy torem doświadczalnym o długości 7725 metrów z dodatkową infrastrukturą specjalistyczną (na którym między innymi przeprowadzamy testy zderzeniowe i badania hałasu) oraz bazą konferencyjną i hotelową. Prowadzimy badania eksploatacyjne, badania do celów certyfikacji oraz prace naukowo-badawcze w zakresie wszelkich rodzajów pojazdów szynowych, w tym pojazdów specjalnych (także do budowy i utrzymania infrastruktury kolejowej) oraz w zakresie szeroko pojętej infrastruktury kolejowej. Realizujemy stosownie do wymagań norm PN-EN ISO/IEC 17065:2013 oraz PN-EN ISO/IEC 17021:2007:

- procesy oceny zgodności WE z wymaganiami zasadniczymi dyrektywy 2008/57/WE,
- certyfikację dobrowolną wyrobów przeznaczonych do stosowania w transporcie szynowym,

- certyfikację zakładowej kontroli produkcji ZKP w odniesieniu do wyrobów budowlanych stosowanych w infrastrukturze kolejowej,
 - certyfikację systemów zarządzania jakością (QMS) na zgodność z normą PN-EN ISO/IEC 9001:2008 w zakresie wytwarzania wyrobów dla kolejnictwa.
- Nasza działalność naukowo-badawcza obejmuje między innymi: ocenę bezpieczeństwa w zakresie wyceny i oceny ryzyka zgodnie z wymaganiami rozporządzenia Komisji Europejskiej nr 402/2013 oraz badania elementów infrastruktury kolejowej taboru i sterowania na zgodność z mającymi zastosowanie wymaganiami, a także informację naukowo-techniczną i normalizacyjną, wydawnictwa czasopism i książek.

INSTYTUT KOLEJNICTWA

ul. Chłopickiego 50, 04-275 Warszawa

+48 22 473 13 00

www.ikolej.pl





ADVANCED TECHNOLOGIES IN RAIL TRANSPORT

INSTYTUT KOLEJNICTWA (Railway Institute)
Notified Body No I467

The Railway Institute is a research institute of the Polish Ministry of Infrastructure and Development.

We are Notified Body No I467 under the Interoperability of the Railway System Directive 2008/57/CE, as well as Designated Body for conformity assessment according to Polish regulations. We hold PCA (Polish Centre for Accreditation) certificates of accreditation as certifying body (products and quality management systems) according to EN ISO/IEC 17065 and EN ISO/IEC 17021 standards and research body (tests) according to EN ISO/IEC 17025 stan-

dard covering all interoperability constituents and subsystems of rail transport.

The Railway Institute, operating for 70 years in the railway sector, conducts scientific and research works (including tests and calibration of measuring instruments) and performs certification processes in the fields of railways and urban rail transport.

In addition we hold foreign approvals: EBA (DE), CESIFER (IT).

We own a test track for conducting various experiments. We also possess the necessary infrastructure for R&D studies in the field of railway transport.

Instytut Kolejnictwa conducts research and deve-

lopment activities in a local and international scale.

The Railway Institute plays a leading role in the support of the Polish legislation process for the Railway sector providing services for the Polish Ministry responsible in the field of transport, for the local governments, and last but not least for private and national Infrastructure Managers (IM's), Railway Undertakings (RU's) and Manufacturers for the Rail sector.

INSTYTUT KOLEJNICTWA

(Railway Institute)

Warsaw, POLAND

+48 22 4731300

www.ikolej.pl



NA ŚCIEŻCE GÓR

Kilka miesięcy temu wrócił z K2 – najtrudniejszej góry świata. Jesienią wybiera się na Annapurnę IV zupełnie nową, dotąd niezdobytą drogą. Wraz z Adamem Bieleckim zimą jako pierwszy na świecie stanął na szczycie ośmiotysięcznika Gasherbrum I (8086 metrów). **JANUSZ GOŁĄB**, absolutny top światowego himalaizmu.

rozmawiała: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

„Słyszę głuchy dźwięk i dostrzegam go chwiejącego się, pękł most śnieżny. Krzyczę na cały głos: Tomek!, ale on jest już daleko. Zbliżam się do krawędzi szczeliny. Zdużmienie... Widok jest przerażający (...) Mój Boże! Tomek! Wykrzykuję jego imię, ale nie słyszę żadnej odpowiedzi. (...) Wielka samotność...”. To relacja Elizabeth Revol, partnerki górskiej Tomasza Mackiewicza, gdy podczas tegorocznej próby zdobycia zimą Nanga Parbat (8126 metrów n.p.m.) Tomek wpadł w szczelinę na wyso-

kości około 6500 metrów.

Czy uczucie samotności jest nieodłącznym towarzyszem himalaistów?

Wysokie góry to ogromne przeszerzenie. Przebywa się w nich zazwyczaj w ograniczonym składzie, najwyżej w parę osób. W obliczu potęgi gór istotnie można czuć coś w rodzaju samotności. Tak, uczucie samotności jest... i to nawet niemałe. Takie są góry.

Większość z nas wędruje po górach dla pięknych widoków. Tymczasem zdobywaniu

najwyższych szczytów Ziemi towarzyszy ogromne zmęczenie, choćby ze względu na niską zawartość tlenu w powietrzu. Czy to w ogóle

sprawia jakąś przyjemność?

Stopień zmęczenia jest ogromny. W czasie samego wejścia należy się skoncentrować na tym, co pod nogami, i na tym, co się robi, żeby nie popełnić błędu, żeby kolejny krok był możliwie najlepszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem. Ale na biwaku, nie oszukujmy się, wewnątrz śpiwora jest najprzyjemniejszym miejscem



w Himalajach. Wtedy rzeczywiście można pokontemplować te niesamowite pejzaże.

Co znajduje pan w górach, czego nie ma gdzie indziej, i co jest warte samotności i wyczerpania?

Nie byłbym usatysfakcjonowany, gdybym wspinał się samotnie, jedynie jako solista. Wolę w zespołach, ponieważ bardzo cenię ludzi, których dzięki górom poznałem. To są fascynujące osoby. Poza tym drugi człowiek daje coś w rodzaju podbudowy psychicznej. Jego obecność motywuje do większego wysiłku i wspiera w trudnych momentach. Tworzą się wyjątkowe więzi, coś w rodzaju braterstwa broni. Nigdzie indziej tego nie znalazłem. Przez dramaturgię zdarzeń, które w górach często są bardzo intensywne, to braterstwo jest niespotykane w innych dziedzinach aktywności ludzkiej.

Czy tylko dla spotkań z niezwykłymi ludźmi wybiera pan

ekstremalnie trudne drogi, robi pierwsze nowatorskie przejścia?

Każdy człowiek ma inną motywację. Dla mnie, poza chęcią przebywania w niesamowitym środowisku przyrodniczym z niezwykłymi ludźmi, to również potrzeba pokonywania własnych słabości, przekraczania pewnych barier. W to wpisuje się też troszeczkę sportu, choć słowo „sport” nie jest dobrym w odniesieniu do gór, gryzą mi się nieco te dwie rzeczy. Dlaczego właśnie wchodzimy na tę, a nie na inną ścianę? Ponieważ mamy konkretny bagaż doświadczeń, w efekcie których czujemy się na siłach, żeby temu sprostać. A jednocześnie czujemy, że jest to dla nas wyzwanie, kolejny etap wtajemniczenia na ścieżce gór.

Jednak ryzyko chodzenia po Himalajach jest nieporównywalne z innymi sportami. Weźmy na przykład odmrożenia i niebezpieczeństwo utraty



**NIE BYŁBYM USATYSFAK-
CJONOWA-
NY, GDYBYM
WSPINAŁ SIĘ
SAMOTNIE,
JEDYNI JAKO
SOLISTA.
WOLĘ W ZE-
SPÓŁACH,
PONIEWAŻ
BARDZO
CENIĘ LUDZI,
KTÓRYCH
DZIĘKI GÓ-
ROM PO-
ZNAŁEM.**

palców, o którym często słyszy się przy okazji relacji z wypraw na ośmiotysięczniki.

W Himalajach łatwo o odmrożenia, to prawda. To coś, z czym musimy sobie jakoś radzić, choć nie jest to wkalulowane w alpinizm. Nikt się celowo nie odmraża, ale niestety czasami tak wieje, że każda odzież przestaje chronić w wystarczającym stopniu. Nie jesteśmy jednak strażakami, którzy rozpędzają się samochodem i walą w mur z pełną premedytacją. Wiele lat zbieraliśmy doświadczenia i wiemy, na ile możemy sobie pozwolić.

Jaki szczyt obrał pan sobie za cel w najbliższym czasie?

Jesienią jadę w Himalaje na Annapurnę IV z Michałem Królem i Marcinem Tomaszewskim. Na podstawie analizy zdjęć i historii tej góry wyznaczamy sobie nową drogę, którą chcemy zrobić. Chcemy wejść z doliny Seti Khola. Jest tam taki potężny filar, który





tylko dwa razy w historii był atakowany – w latach 90. i w 2003 roku. Do tej pory jest niezdobyty. Dawno z Polski nie wyjeżdżał żaden zespół, by osiągnąć cel tej rangi.

Jak wyglądają przygotowania do wypraw, na których planowane są pierwsze wejścia czy wytyczenie nowych przejść, poza taką stricte logistyczną częścią – aprowizacją, pozwoleniami, sprzętem?

Kompleksowo zbieramy informacje o konkretnej górze: jakie drogi zostały wytyczone, jakie są inne możliwości wejścia. Na podstawie doświadczeń i analizy zdjęć jesteśmy w stanie przewidzieć, ile czasu będziemy się wspinać. Oczywiście w górach wszystko może się zmienić, bo wystarczy załamanie pogody, które trzeba będzie gdzieś w ścianie przeczekać. Taktykę zdobycia szczytu opracowuje się na miejscu, dostosowując ją do zastanych warunków w ścianie. Z reguły można przewidzieć, jak poukłada się wejście. Tak dzieje się w przy-

JANUSZ GOŁĄB
BYŁ GOŚCIEM
SPECJALNYM
tegorocznego obozu szkoleniowego Wintercamp 2015, na którym uczestnicy uczyli się, jak bezpiecznie poruszać się po górach w zimie, zorganizowanego przez Polish Outdoor Group. Więcej informacji: www.wintercamp.org.pl.

padku wytyczania nowej drogi, bo w przypadku już istniejących sprawa jest dużo prostsza. Kiedy w lipcu 2014 roku wspinaliśmy się na K2 (8611 metrów n.p.m.) doskonale wiedzieliśmy, w których miejscach są obozy, gdzie będzie nocleg, dokąd należy dotrzeć, bo to stara, historyczna droga, która ma już 60 lat, więc jest himalaistom dobrze znana.

Jaką taktykę przyjmie pan w szturmie na Annapurnę IV?

Będziemy się na nią wspinać w stylu alpejskim – tak jak się wspina w Tatrach czy w Alpach. Polega on na tym,

że najpierw odbywa się wyjście aklimatyzacyjne na jakiś boczny szczyt i łatwą drogą. Po tym okresie będzie jedno wyjście w ścianę trwające pięć, sześć dni, w czasie którego wszystko, co potrzebne, będziemy nieść ze sobą na plecach. Rozbijemy obóz do spania tam, dokąd dojdziemy. Na podstawie analizy zdjęć satelitarnych można próbować wywnioskować, gdzie należy dojść, bo może jest jakaś półeczka, na której uda się postawić namiot czy usiąść tam w tej ścianie.

Czy szuka pan nowych dróg dlatego, że na starych jest coraz tłoczniej?

Zrobienie nowej drogi w Himalajach to trudna rzecz. Zespołów, które mogą wytyczać nowe szlaki na takich górach jak Annapurna IV, jest zaledwie kilka na świecie. Tak się składa, że jesteśmy wśród nich. Mamy tak duże doświadczenie górskie, że szkoda go marnować na zwykłe przejścia, zwłaszcza że czujemy się na siłach, aby stawiać sobie ambitne cele i próbować podolać tym wyzwaniom. ■

Janusz Gołąb



Wspina się od 1986 roku. Wraz z Jackiem Fluderem, Stanisławem Piecuchem i Grzegorzem Skorkiem, jako „Dream Team”, dokonał serii najznakomitszych wspinaczek o charakterze alpejskim w historii polskiego alpinizmu. Wraz z Adamem Bieleckim jako pierwszy na świecie wszedł zimą bez tlenu na ośmiotysięcznik Gaszerbrum I. Wyróżniony Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe i dwukrotnie nagrodzony przez Polski Związek Alpinizmu za najlepsze przejścia wspinaczkowe w sezonie zimowym. W 1999 roku wraz z Jackiem Fluderem i Stanisławem Piecuchem otrzymał nagrodę „Kolosy” za zdobycie wschodniej ściany Kedar Dome w Garhwalu w Indiach, jednej z najtrudniejszych ścian w Himalajach.

Tak to było – początek dała Falenica

Dekadę temu jedyną linią kolejową, z której mogła skorzystać Szybka Kolej Miejska, była trasa Warszawa Zachodnia – Falenica. Funkcjonowała ona w granicach stolicy i stwarzała możliwość zawrócenia na niej pociągu.



– Pierwszy przejazd dla pasażerów na tej trasie zaplanowaliśmy na 3 października 2005 roku. Ustalono, że będą dwa obiegi, bo tylko dwoma pociągami dysponowaliśmy: wypożyczonym składem z Gdyni i jedynym nowym pociągiem z Newagu – wspomina Jerzy Obrębski, członek zarządu SKM. – Moim zadaniem było zrobić wszystko, by oba pociągi wyjechały na tory o czasie. Stres był niesamowity. Od wielu dni kontaktowałem się z serwisem producenta, z osobami które miały dopuścić pociągi do ruchu, obserwowałem jazdy próbne. Wydawało się, że wszystko będzie w porządku.

Tak się nie stało. Rankiem 3 października okazało się, że nowy pociąg nie może zostać dopuszczony do ruchu. W tej sytuacji na tory wyjechał tylko EN71 z Trójmiasta, pieśzcotliwie zwany „jamniczkiem” ze względu na wydłużenie dodatkowym wagonem silnikowym. Podobnie było następnego dnia. Dopiero trzeciego dnia na trasie pojawiły się oba pociągi.

– EN71 to był pociąg z lat 60. – wspomina Grzegorz Chraniuk, kierownik pociągu zatrudniony w Szybkich Kolejach Miejskich w 2005 roku. – Zanim ruszył w trasę po Warszawie został oklejony folią w kolorystyce SKM

Warszawa. Zdarzały się w nim awarie, ale najgorsze było to, że był stary i zniszczony. Ludzie nie chcieli wsiadać do takiego rupiecia.

Na szczęście do „jamniczka” szybko dołączyły nowe, zamówione w Nowym Sączu, elektryczne zespoły trakcyjne serii 14WE. Miały one opływowy kształt, były w błękitno-białym kolorze z charakterystycznym pomarańczowym pasem (ich kolorystyka uległa zmianie dopiero kilka lat później). Jednoprzestrzenne wnętrza Newagu było dobrze oświetlone, a na siedzeniach pojawiło się logo SKM. Konstruktorom udało się również znacznie obniżyć poziom hałasu we wnętrzu, co poprawiło komfort jazdy.

– Nowe pociągi 14WE wywołały szok wśród pasażerów swoim supernowoczesnym wyglądem. Miały klimatyzację, więc trzeba było pilnować, by podróżni nie otwierali okien – wspomina Grzegorz Chraniuk. – Ludzie na postojach przychodzili oglądać, jak wygląda kabina maszynisty... No i dziwili się, że ten maszynista tak pamięta, żeby każdą stację zapowiedzieć – nie wierzyli, że to nagranie z taśmy....

Dzisiaj już tylko dzieci biegają na dworce oglądać pociągi SKM.



Akwarele na 10-lecie SKM namalowała Magdalena Cwiertnia

NA JEDEN KĘS

W krajach, gdzie słońce świeci niemal przez cały rok, mieszkańcy doceniają dania lekkie i pożywne. Latem warto sięgać przede wszystkim po orzeźwiające przekąski, które proponują nam kulinarni mistrzowie z całego świata.

tekst: BEATA RAYZACHER

Co to za przyjemność z leniuchowania na plaży, gdy w brzuchu burczy, a kiszki marsza grają... Jest na to rada! A nawet kilka, bo słynnych na całym świecie letnich przekąsek – delikatnych, niskokalorycznych i smacznych – jest całkiem sporo. Na ciepło i na zimno.

Smakowite wieczko

Z przekąsek zwanych tapas (w tłumaczeniu *przykrywka*)

słynie Hiszpania. Ich jedzenie w barach nie tylko latem to rytuał, a w najdroższych restauracjach są wręcz wyrefinowanym daniem! Wynalezienie tapas zawdzięczamy Andaluzyjczykom, którzy od rana do wieczora sączyli wino małymi łykami. Aby do kieliszków nie dostał się kurz lub muchy, przykrywali je cienkimi plasterkami chleba lub kielbasy chorizo czy glinianymi talerzykami, na których z czasem zaczęli

FANTA-
STYCZNYM
POMYSŁEM
NA MAŁE
CO NIECO
JEST WŁOSKA
GRZANKA
Z BUŁKI,
CZYLI BRU-
SCHETTA.

kłaść na przykład marynowane oliwki i czosnek. Dziś różnorodność tapas jest przeogromna. Są to kawałki tortilli (smażonego na oliwie omletu z jajek z plasterkami ziemniaków i dodatkami typu cebula, szpinak, kielbasa), kanapki z surową, suszoną szynką (jamonem), cienkie kromki bułki z żółtym serem i suszonymi pomidorami lub opiekana papryką i anchois, a także skropione cytryną krewetki. Sąsiedzi Hiszpa-



nów, Portugalczycy, też mają własne tapas – zjadają się małżami podawanymi jedynie z czosnkiem i dużą ilością kolendry oraz grillowanymi sardynkami (nie patroszy się ich, jedynie posypuje solą morską i wkłada w bagietkę).

Pyszne, bo proste

Fantastycznym pomysłem na małe co nieco jest włoska grzanka z bułki, czyli bruschetta (pysznie smakuje grillowana). Warunek: jej proste składniki muszą być świeże, dzięki temu zapach i smak pomidorów, bazylii, czosnku, oliwek (wszystko drobno pokrojone, skropione dobrą oliwą i wymieszane) na długo zostaną w pamięci. Nieco

bardziej kaloryczną przekąską, ale już na ciepło, są smażone kalmary. Sukces tkwi w czasie ich smażenia – nie dłużej niż jedną, dwie minuty na bardzo silnym ogniu (wcześniej obtaczamy je jedynie w białku i mące).

W upalne dni Włosi chętnie zjadają się ćwiartkami melona (lub gruszek) zawiniętego w plastry szynki parmeńskiej. Francuzi uwielbiają tatar z łososia. Na cienkich kromkach bagietki smakuje wybornie! Mistrzami przekąsek (mezedes) są także Grecy. Kto raz spróbował małych, marynowanych dolmadakia (przypominają polskie gołąbki), czyli zawiniętej w liście winogron porcji ryżu, soczewicy lub

GDY ŻAŁ LEJĘ SIĘ Z NIEBA, Włosi proponują wypicie szklanki niegazowanej wody mineralnej z cukrem. Szwedzi latem piją zsiadłe mleko (chętnie smakowe). Grecy uwielbiają kaneladę (wodę z kostkami lodu rozcieńczoną syropem cynamonowym), natomiast w Chile do wody z odrobiną cukru dodaje się pszenicę i suszone brzośkwinie. W Tunezji hitem jest woda różana, w Meksyku zaś – lemoniada na bazie wody mineralnej, soku z limonki oraz pokrojonej świeżej mięty.

mięsa, nie ma wątpliwości, że zagospodaruje w jego menu. Grecy uważają, że najlepsze przystawki to te najprostsze. Dlatego w restauracjach podają ser feta polany oliwą i posypyany ziołami (głównie oregano), grillowane kawałki bakłażana lub cukinii, warzywa marynowane jedynie w wodzie z solą, a w wersji na gorąco na przykład smażone pierożki ze szpinakiem lub małe szaszłyki opiekane koniecznie na ruszcie nad ogniem (mogą być z mięsem, rybami i owocami morza lub wegetariańskie).

Z serca pustyni

W krajach arabskich dominują przekąski wegetariańskie, jak



Warto wiedzieć

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

Na pokładzie Express InterCity Premium:

- 1. klasa: 1 ciepły napój (kawa lub herbata) + 1 zimny napój (woda mineralna lub sok) + słodka przekąska
- 2. klasa: 1 napój do wyboru (ciepły lub zimny: kawa/herbata/woda mineralna/sok)

Na pokładzie Express InterCity:

- 1. klasa: 1 napój do wyboru (ciepły lub zimny: kawa/herbata/woda mineralna/sok) + słodka przekąska
- 2. klasa: 1 napój do wyboru (ciepły lub zimny: kawa/herbata/woda mineralna)
- przedział menedżerski: 1 napój do wyboru (ciepły lub zimny: kawa/herbata/woda mineralna/sok) + słodka przekąska + posiłek (do wyboru z menu)

Poleca

Kamil Mateńka,
szef kuchni
Exclusive Restaurant
Pod Gigantami
w Warszawie



WĘDZONY WĘGORZ Z PIECZONYMI SZALOTKAMI, Z SELEREM, SOSEM WIŚNIOWYM I OLIWĄ Z NATKI PIETRUSZKI

Składniki na jedną porcję:

50-70 gramów wędzonego węgorza, 1/2 selera, 1 szalotka, 1 łyżka wiśni, 1 łyżka oliwy, natka pietruszki, listki nasturcji, kielki groszku

Sposób przyrządzenia:

Węgorza wędzimy, oczyszczamy ze skórki, kroimy na paski około 7 centymetrów. Szalotki kroimy na pół, obsmażamy na płycie pieca i piecemy z dodatkiem soli morskiej około 10 minut. Seler piecemy w całości w piekarniku w temperaturze 160 stopni Celsjusza do miękkości, oczyszczamy i robimy z niego purée, przecierając przez drobne sito. Wiśnie wrzucamy na patelnię, dodajemy cukier i odparowujemy do odpowiedniej gęstości. Tak przygotowane wiśnie blendujemy i przecieramy przez drobne sito. Blendujemy również natkę pietruszki z oliwą. Wszystkie przygotowane składniki układamy na talerzu i dekorujemy listkami nasturcji i kielkami groszku.

FILET Z SANDACZA ZE SZPARAGAMI, KREMOWYM SOSEM GORGONZOLA, SMAŻONYM ŻÓŁTKIEM I CHIPSAMI Z ZIEMNIAKÓW TRUFLOWYCH

Składniki na jedną porcję:

170 gramów filetu sandacza, 5 sztuk zielonych szparagów,
50 gramów sera gorgonzola, 100 mililitrów białego wina,
1 żółtko, 5 sztuk chipsów z ziemniaków truflowych, 3 gałązki jarmużu,
1 gałązka świeżego rozmarynu

Sposób przyrządzenia:

Filet sandacza smażymy siedem minut z każdej strony na maśle klarowanym. Sos serowy: odparowujemy wino z rozmarynem i dodajemy gorgonzolę. Jajko gotujemy metodą sous vide, obieramy z białka, a żółtko panierujemy w bułce tartej i smażymy w głębokim tłuszczu przez minutę w temperaturze 190 stopni Celsjusza. Szparagi gotujemy we wrzątku z solą i cukrem przez cztery minuty. Usmażonego sandacza kładziemy na sosie serowym i szparagach, a z boku układamy żółtko i dekorujemy jarmużem oraz chipsami z ziemniaków truflowych.





Spróbuj, a nie pożądajesz...

- na płaski talerzyk nalej oliwy i maczaj w niej świeżą bułkę,
- grecki sos tzatziki – idealny dip do przekąsek; ten prawdziwie grecki składa się jedynie ze startego na tarce i porządnie odcisniętego z wody na sitku surowego ogórka, czosnku, oliwy z oliwek i soku z cytryny, niektórzy dodają też koperek i mięętę,
- gorąca kawa z... kostką lodu (tak piją Hiszpanie),
- koreczki (na wykalające) z sera pleśniowego, orzecha i winogrona.

prażona ciecierzycza. Lekko przygotowane ziarna można upiec w piekarniku lub podsmażyć na oliwie z dodatkiem ziół. Zdrowym smakołykiem są także suszone daktyle (nazywane chlebem życia), które zawierają mnóstwo witamin, są źródłem energii oraz obniżają poziom cholesterolu we krwi i są stosunkowo niskokaloryczne. Świetne na kłopoty żołądkowe!

Do różnego rodzaju past z warzyw idealnie pasuje tradycyjny, tunezyjski chlebek, zwany podpłomykiem z serca pustyni. W naszych warunkach, zamiast paleniska i glinianego naczynia (hamas), które wykorzystują tunezyjskie gospodynie, wystarczy woda, mąka pszenna i żeliwna patelnia. Chlebek idealnie sprawdza się w towarzystwie pasty z ciecierzycy, czyli humusu, oraz papryki z grilla.

Lódeczki pełne smaku

Wyrazista kuchnia meksykańska ma także sporo propozycji na upalne dni, na przykład tacos, czyli kukurydziane, meksykańskie naleśniki. To nic innego, jak słynne tortille (bez trudu do kupienia w polskich sklepach), złożone w lódeczkę i napełnione farszem z grillowanej ryby, mandarynki oraz owoców granatu.

Odpowiednikami hiszpańskich tapas lub greckich mezedez w Chinach są dim sum – małe pierożki (won ton, guo tie) nadziewane mięsem, owocami morza lub owocami. Smaży się je na głębokim tłuszczu, gotuje w wodzie i podaje w rosole. Wybornie smakują też gotowane na parze.



Elegancja, dyskrecja i Spokój



Wyrafinowana kuchnia polska, nowoczesna kuchnia francuska i wysmakowane fusion, a pomiędzy nimi rekomendacja przewodnika Michelin z czterema widelcami.



Organizujemy:

- spotkania biznesowe oraz lunche,
- konferencje (dysponujemy projektorem oraz zestawem nagłośnienia),
- przyjęcia okolicznościowe,
- catering.

Do Państwa dyspozycji mamy cztery sale, w tym dwa prywatne saloniki.

al. Ujazdowskie 24
00-478 Warszawa
tel.: (22) 629 23 12, (22) 621 30 59
www.podgigantami.pl
e-mail: restauracja@podgigantami.pl

Recommendation
Guide Michelin





Potęga prostych smaków

Wycieram pitą talerz z oliwy, odłamuję rożek sera, tłustymi palcami wkładam do ust pomidora. Jestem w niebie! Kelnerka zerka na mnie zza baru i nawet nie musi pytać. Widać, że dobre.

tekst: PAULINA DUDEK

Godzina 15.00. Przerwa w zwiedzaniu, z nieba leje się żar.

Na talerzu przede mną meze, czyli greckie przystawki: kawałek fety polany złocistą oliwą, karminowoczerwone ćwiartki pomidorów, kilka zielonych i fioletowych oliwek, świeża pita. W kieliszku domowe, białe wino. Grecy to konkret bez ulepszczy.

Kolacja – bohaterka dnia

Praktycznie nie jadają śniadań. Obiad to też nie jest temat, bo w południe się śpi. Co innego kolacja. Skwiercząca na ruszcie jagnięcina (podobno właśnie w Grecji najlepsza, bo greckie kozy całymi dniami jedzą aromatyczne zioła), baranina lub ryba (na Kefalonii warto spróbować tak zwanej cipury, miecznika i grillowanych sardynek), pasticcio (zapie-

kanka makaronowa z mięsem), skordalia (gęste purée ze zmiążdżonego czosnku, serwowane z rybą z rusztu) czy domowa musaka po godzinie 20.00 święcą triumfy na stole. Do tego koniecznie sałatka grecka. Frytki zawsze posypane oregano (w domu bym na to nie wpadła).

Cud miód!

Jeśli wciąż będzie wam gorąco, oprócz tutejszego wina Robola zamówcie szklankę frappé – mrożonej kawy na bazie wody mineralnej (najlepszą podają w mieście Wati na Itace). I lody: gęste i kremowe albo przeciwnie – napakowane utartymi owocami sorbety w porcjach, które onieśmielą największych łasuchów (jedna grecka gałka lodów to jak trzy polskie). Albo jedno z tradycyjnych greckich ciastek: karydopitę (strudel z orzechami włoskimi lub



GRECY PRAKTYCZNIE NIE JADAJĄ ŚNIADAŃ. OBIAD TO TEŻ NIE JEST TEMAT, BO W POŁUDNIE SIĘ ŚPI. CO INNEGO KOLACJA.

migdałami) czy też amigdalopitę, pełne bakalii i ociekające słynnym greckim miodem (uwaga, bardzo słodkie!).

Miłość do jedzenia

W Grecji równie ważne, co się je, jest to, jak się je. W rodzinnych tawernach, gdzie jadają miejscowi i które zapelniają się dopiero wieczorem, na stołach leżą kraciaste obrusy, a kelner nierzadko zaprosi was do kuchni, byście sami wybrali sobie danie. Jeśli kilka osób zamówi to samo, możliwe, że na stół wjedzie jeden wspólny, czubaty półmisek. Porcje w ogóle są duże, bo Grecy kochają jeść (co też często po nich widać). – Smakowało? – wielki właściciel knajpki w Assos podchodzi do nas i nachyla się z uśmiechem od ucha do ucha, a w ręce już trzyma butelkę ouzo. Wycieram palce w serwetkę i mam ochotę go uściskać...

ODKRYJ SEKRET **WIELKICH** GRECKICH WAKACJI



SKOPELOS KRETA WSCHODNIA ITAKA
ATTYKA CHALKIDIKI **SKIATHOS**
RODOS LESBOS LEFKADA SANTORINI
MYKONOS KRETA ZACHODNIA
RIWIERA OLIMPU ZAKYNTHOS KORFU
KEFALONIA KOS **PELOPONEZ**

Sprawdź oferty na **GRECOS.PL**



Psi ekwipunek

Wakacyjny wyjazdom towarzyszy nieodłączne pakowanie. Jeśli zabieramy psa, on też musi mieć swój bagaż.

autor: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA



Dwie rzeczy, które zawsze kilka razy sprawdzam przed każdym wyjazdem, czy na pewno je zabrałam, to psi paszport, w którym jest informacja o obowiązkowych szczepieniach, oraz kaganiec. Podróżujemy najczęściej komunikacją publiczną, więc obie te rzeczy są wymagane przepisami. Wprawdzie kontrolerzy w pociągach i autobusach rzadko chcą, aby okazać książeczkę szczepień, jednak kilka razy zostałam o to poproszona.

Smycze i karma

Psi bagaż jest oczywiście zależny od tego, na jak długo jedziemy. W podstawowym zestawie dla czworonoga powinien znaleźć się jednak jakiś kocyk (najlepiej taki, który pies zna – rozłożony w obcym miejscu będzie dla niego sygnałem, że tu może się spokojnie położyć), miska i dodatkowa smycz. Po co druga smycz? Chociażby dlatego, że karabińczyki czasem pękają. Mnie się taki wypadek nigdy nie zdarzył, za to stało się coś, czego zupełnie się nie spodziewałam, bo Flicka wówczas zrobiła to pierwszy i ostatni raz – leżąc podczas podróży pociągiem pod siedzeniem, kiedy ja byłam przekonana, że ona po prostu śpi, przegryzła smycz. Naprawdę wówczas związałam to, co z niej zostało. Od tamtej pory zawsze mam drugą, zapasową.

Oczywiście w czasie wyjazdu pies musi jeść. Kwestia pakowania karmy i ilości, jaką zabierzemy, zależy od wielu czynników. Jeśli podróżujemy samochodem, zwykle zapakowanie większej ilości ulubionego smakołyku psa nie stanowi kłopotu. Gorzej, jeśli wybieramy podróż komunikacją publiczną, a cały bagaż dźwigamy na plecach. Możliwość jest wówczas kilka – przede wszystkim warto zorientować się, czy

na miejscu będzie możliwość kupienia karmy. Ja bardzo często na wyjazdach, jeśli mam dostęp do kuchni, po prostu gotuję psu. Jeśli jedziemy na dłużej, można też umówić się z właścicielem pensjonatu czy kwatery, że zamówimy wcześniej jedzenie dla pupila na wskazany adres. Jeśli pies przyjmuje leki, nie wolno o nich zapomnieć. Warto mieć też ze sobą środek do odkażania ran, ochronną skarpetkę na łapę na wypadek skaleczenia czy pęsetę do usuwania kleszczy. Zawartość takiej podróźnej apteczki najlepiej skonsultować z weterynarzem, który dobierze jej zawartość zgodnie z potrzebami naszego czworonoga.

Zabawki i adresówka

Na zawartość psiego bagażu wpływ ma także to, w jakim stylu spędzamy nasz urlop. Jeśli nad wodą – przydadzą się nietonące zabawki, które pies będzie mógł aportować z wody, jeśli stawiamy na górskie wędrówki, konieczna jest wygodna uprząż dla psa i pas biodrowy dla opiekuna. Jeśli zamierzamy dużo czasu spędzać w lokalnych knajpkach, zadbajmy, aby pies się tam nie nudził – dobrym rozwiązaniem może być zapas gryzaków, ale uwaga, w takiej sytuacji sprawdzą się tylko te, które nie mają intensywnego zapachu.

MAPA MIEJSC

Jeśli szukasz przyjaznych psom miejsc zajrzyj tu: www.podrozezpsem.pl/mapa-miejsc. To na bieżąco aktualizowana mapa miejsc, w których psich są mile widziane.



Katarzyna Świerczyńska

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

Adresówka to absolutna konieczność. Pies powinien ją nosić nie tylko w czasie wyjazdu. Warto go wyposażać w taki gadżet, umieszczając na nim aktualny numer telefonu opiekuna. Jeśli pies się zgubi, możemy mieć pewność, że dzięki adresówce szybciej do nas trafi. Przed wyjazdem trzeba też pamiętać o zachipowaniu psa, a jeśli jest zachipowany – upewnić się, czy w bazie numerów są wpisane aktualne dane. Udanych psich wakacji!

Gadżety wyjazdowe



■ Niech pies poniesie

Jeśli wybieramy się na dłuższą wędrówkę, pies może sam nieść swój bagaż (oczywiście jego waga musi być dostosowana do wielkości i możliwości psa).

Sakwy Julius K9, cena ok. 80-90 zł (zależnie od rozmiaru), pies.pl



■ Ładnie zapakowane

Od razu będzie wiadomo, do kogo należy zawartość tej torby. Psi worek pomieści wszystkie potrzebne na wyjazd gadżety.

Psi worek, 69 zł, psiamatka.pl



■ Zestaw podróży

Specjalna torba na karmę i składana podróźna miska.

Bardzo praktyczne! Zestaw „Dog on tour”, cena ok. 40 zł, zooplus.pl



■ Psi dowód

To nic innego jak oryginalna adresówka – jednak można na niej umieścić więcej informacji niż na tradycyjnej, a dodatkowo dane psa są wpisane do specjalnej bazy. To dobre rozwiązanie na wyjazd zagraniczny – jeśli pies się zgubi, od razu będzie wiadomo, skąd pochodzi i czyj jest.

Dowód osobisty twojego pupila, 24,99 zł, safepet.pl

Niezbędnik PODRÓŻNIKA



PLECAK IDEALNY

Specjaliści od turystyki widzą w nim kandydata na hit sezonu. Plecak trekkingowy Deuter serii ACT Trail Pro to perfekcyjne połączenie innowacyjności, funkcjonalności, atrakcyjnego designu i jakości. Jest dostępny w wersji męskiej i damskiej oraz o różnej pojemności. Przemysłany system nośny gwarantuje bardzo efektywną wentylację (redukcja potliwości o około 15 procent), świetną stabilność na plecach oraz genialne rozłożenie ciężaru, w efekcie czego nawet pokaźny ładunek nie jest tak dokuczliwy (wahadłowy pas biodrowy niweluje kołysanie się plecaka podczas marszu). Wśród innych plecaków wyróżnia go dodatkowe walizkowe otwarcie, które zapewnia łatwy dostęp do bagażu – nie trzeba wyjmować wszystkiego, aby znaleźć rzecz na samym dnie, wystarczy odpiąć front plecaka. Seria ACT Trail Pro charakteryzuje się niską wagą, wodoodpornością i wytrzymałością

oraz szeregiem udogodnień, między innymi: zintegrowany pokrowiec przeciwdeszczowy, praktyczne uchwyty (na przykład na kijki trekkingowe), duża kieszeń z przodu (na przykład na kask), możliwość montażu systemu do picia podczas wędrówki, instrukcja SOS i dwie boczne kieszenie z elastycznej siateczki oraz kieszeń podłużna na zamek błyskawiczny.

JAK DRUGA SKÓRA

Biegacze z pewnością pokochają skarpety biegowe SmartWool Run Light Elite. Dzięki czterostopniowemu systemowi dopasowania (4 Degree™ Elite Fit System) skarpetka pozostaje zawsze na swoim miejscu, co jest szczególnie istotne podczas wielogodzinnych treningów i zawodów. Doskonała amortyzacja stopy, dodatkowe wzmocnienia miejsc najbardziej narażonych na otarcia, płaskie szwy na palcach i świetna oddychalność to znak firmowy tych skarpet. Do tego niska waga i dopasowana do płci strefa wentylacji gwarantująca stopie właściwą termikę i odprowadzenie wilgoci. Model jest dostępny w wersji damskiej (mają zwężenie w okolicy pięty) i męskiej w różnych długościach: micro, mini i low cut.



SANDAŁY DLA AKTYWNYCH

Nowa kolekcja kultowych sandałów Original Universal amerykańskiej marki Teva zaskakuje kolorami i wzorami. Użytkownicy kochają je za lekkość i komfort noszenia. Doskonale wyprofilowana podeszwa, wykonana z wytrzymałej gumy i wyposażona w miękką wkładkę EVA, sprawia, że świetnie nadają się zarówno na dłuższe wycieczki, jak i na miejski spacer w upalny dzień. Regulowane nylonowe taśmy na rzep pozwalają dopasować sandały do każdej stopy, a dodatkowa taśma z przodu gwarantuje, że but się nie przesunie.



NAMIOT Z MOSKITIERĄ

Wakacje pod namiotem? Dlaczego nie! Uniwersalne namioty z serii Trail polskiej firmy Rockland świetnie sprawdzą się na kempingach, obozach harcerskich, rowerowych wyprawach i górskich wędrownkach. Za pomocą wewnętrznego stelaża (maszty z włókna szklanego) najpierw stawiamy tak zwaną sypialnię, a potem naciągamy na nią tropik. W upalne noce można używać – w charakterze moskitiery – jedynie sypialni: siateczka, z której jest wykonana, doskonale chroni przed komarami i meszkami, jak również pozwala delektować się wygwieżdżonym niebem i bezpośrednim kontaktem z przyrodą. Zaletą konstrukcji jest stosunkowo niska waga, wodoodporność (podklejone szwy) oraz dwa osobne wejścia i dwa przedsionki po przeciwnych stronach namiotu, co poprawia nie tylko komfort korzystania z niego, ale także wentylację. Łatwo i szybko się rozkłada.

GOPRO POD OCHRONĄ

Ten gadżet ucieszy szczególnie właścicieli kamerek GoPro – narciarzy, wspinaczy, nurków czy rowerzystów – gdyż wreszcie można ją bezpiecznie transportować i przechowywać. Firma Case Logic zaprojektowała specjalne futerały dla użytkowników GoPro i innych kamer sportowych – Action Cam Organizer Case i Action Cam Organizer Case Plus (między innymi dodatkowa przegroda na okablowanie). Można w nich schować po dwie kamery wraz z akcesoriami. Elastyczne przegrody wewnętrzne ułatwiają zachowanie porządku i zapewniają wygodny dostęp do zawartości. Gruba warstwa miękkiego materiału gwarantuje bezpieczeństwo sprzętu.

opracowała: Ewa Nowaczyk-Przybylak



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Koleje Wielkopolskie na Google Maps

Już teraz podróże naszymi pociągami zaplanujesz również dzięki Google Maps

Łatwe wyszukiwanie na komputerze, tablecie i smartfonie
sprawdź na maps.google.pl

Google
Maps



ALFABET talentów

„Talent jest jak kawałek szlachetnego, ale surowego metalu: dopiero pilna praca go obrobi i wartość mu wielką nada” – mawiał Stanisław Staszic. I bez wątpienia miał rację. Każdy jest bowiem utalentowany, lecz niektórzy nie rozwijają swoich zdolności, a co gorsza, często nawet nie są ich świadomi.

tekst: MAŁGORZATA OŚWIATA

Istnieją dwie drogi do osiągnięcia celu. Jedną z nich jest skuteczność – ukończenie zadania z zamierzonym skutkiem, a drugą efektywność – wykonanie go przy optymalnym wykorzystaniu zasobów. Ta druga opcja okazuje się znacznie bardziej wydajna. Tak też jest z posiadanymi talentami. Według słynnej zasady Pareto – 20 procent wkładu naszego czasu daje nam aż 80 procent efektów. Cóż za wspaniała perspektywa! Hola, hola... To nie jest takie proste, jak się wydaje, gdyż – jak twierdził Peter Drucker – nie można świadomie zarządzać czymś, o czym się nie wie, że istnieje. Kluczem do sukcesu jest samoświadomość, którą następnie musi wesprzeć samorozwój, a dopiero wynikiem tych dwóch czynników jest świadome zarządzanie sobą.

I ty masz talent!

W Polsce panuje przeświadczenie, że talent to dar dany od Boga nielicznym. – Gdy pytamy losową osobę o jej mocne strony, najczęściej, paradok-

salnie, usłyszymy odpowiedź, w czym nie jest dobra. Ludzi na całym świecie fascynują własne słabości – to, co w nich nie działa tak, jakby tego oczekiwali – tłumaczy Anna Brzosko, wykładowca w Akademii Leona Koźmińskiego. A jak wskazuje 30 lat badań Instytutu Gallupa, każdy człowiek jest utalentowany. Organizacja przedstawiła zupełnie inną definicję talentu – to każdy wzorzec myślenia, działania czy odczuwania, dla którego znajdziemy pozytywne zastosowanie. – Wzorce to sekwencje połączeń neuronalnych

w mózgu z zapisanymi na nich informacjami. Ich automatyczny odczyt jest właśnie talentem, który kształtuje nasz sposób komunikacji i funkcjonowania w otoczeniu. To magiczne „coś”, co robimy sprawnie, w bardzo dobry, powtarzalny sposób – dodaje ekspert.

Od obserwacji do rozpoznania

Zapewne teraz większości z nas przychodzi na myśl pytanie: skąd wiedzieć, jakie mamy talenty? Otóż niezastąpionym narzędziem do roz-

Iwona Bobrowska-Budny

Wykładowca Akademii Leona Koźmińskiego, doświadczony trener, certyfikowany konsultant metod analizy osobowości

zawodowej oraz partner biznesowy w obszarze HR. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie biznesowe w obszarze zarządzania kapitałem ludzkim, mediacjach i rozwiązywaniu konfliktów.



Anna Brzosko

Wykładowca Akademii Leona Koźmińskiego, trener, doradca, coach. Współautorka programów szkoleniowych i współprowadząca projekty szkoleniowe na wyższych uczelniach, w największych polskich przedsiębiorstwach, jednostkach administracji państwowej, organizacjach samorządowych.



FOT. ALK (2), FOTOLIA (1)

poznania siebie okazuje się obserwacja. – Najczęściej jest tak, że sami nie dostrzegamy swoich talentów. Uważamy nasze działania za standardowe i powszechne. Dlatego najłatwiej jest innym osobom odpowiedzieć nam, jakie mamy uzdolnienia – twierdzi Iwona Bobrowska-Budny z Akademii Leona Koźmińskiego. Warto zastanowić się, przy wykonywaniu jakich czynności czas przestaje się dla nas liczyć. Które zajęcia tak nas pochłaniają, że zapominamy o zegarku? Ów „bezczas”, który osiągamy, oznacza, że, zazwyczaj jeszcze nieświadomie, dostrzegamy w tych rzeczach coś fascynującego. – Innym sposobem jest obserwacja poziomu własnej energii – dodaje Bobrowska-Budny. Niektórzy określają ten wyróżnik jako pozytywny haj. To rodzaj nakręcenia – robię coś i czuję eksplozję pozytywnych emocji. Dla przykładu, jeśli jestem z natury organizatorem, to lubię układać fragmenty w całość, a potem patrzeć, jak się wypełniają. Instytut Gallupa wyróżnia aż 34 rodzaje talentów. – Jeśli jesteś dociekliwy, jest to twój talent! Jeśli jesteś czarujący, jest to twój talent! Jeśli umiesz planować, jest to twój talent! Właśnie to „jeśli” jest ważne – kwituje Anna Brzosko. – Należy pamiętać jednak, że każdy talent ma dwie strony – jasną i ciemną. Dzięki samoświadomości wiemy, po której z nich się znajdujemy – mówi Iwona Bobrowska-Budny.

Postaw na rozwój

Gdy już poznaliśmy swój zestaw talentów, to nie spoczywajmy na laurach, tylko zacznijmy je rozwijać. Skupianie się na rozwoju słabości może nie przynieść dobrego rezultatu. Jeśli zajmujemy się czymś, co lubimy, to sprawia nam to przyjemność, a więc jesteśmy na tak zwanej zielonej ścieżce. – Osoba utalentowana, działająca po linii swoich talentów, nie męczy się, ale czerpie siły z pozytywnej energii, którą ta praca daje. Tak można w łatwy sposób osiągnąć mistrzostwo w danych obszarach życia i pracy – mówi Anna Brzosko. Wpływie to ponadto dodatnio na nasze poczucie wartości. – Podążamy „zieloną ścieżką”, gdy jesteśmy gotowi dać z siebie więcej niż inni od nas oczekują, czujemy się dumni ze swojej pracy i planujemy się w niej rozwijać. Nasz wkład jawi się nam jako część czegoś większego. Chcemy dzięki temu pogłębiać swoją wiedzę zawodową – mówi Iwona Bobrowska-Budny. Natomiast osoba mająca do wykonania zadanie, którego nie lubi, czuje wewnętrzną irytację, jej poziom energii jest bardzo niski, a praca wysysa z niej wszystkie siły. – Nazywa się to podążaniem „czerwoną ścieżką”, co zazwyczaj rodzi wielkie frustracje – dodaje. Oczywiście, można spróbować rozwijać się w tych obszarach, w których nie czujemy się mocni, ale potrzeba do tego więcej czasu oraz olbrzymiego samozaparcia. Okupimy to olbrzymim wysiłkiem, a i tak będziemy w stanie osiągnąć najwyższy poziom dobrego rzemieślnika. ■





Z wielkiej pasji

Kiedy pięć lat temu ogień spalił drewniany dom, przed jego właścicielką pojawiło się wyzwanie porównywalne do wyprawy w Himalaje. **ALINA MARKIEWICZ** nieraz wyprawiała się na trekkingi w najwyższe góry świata, dlatego teraz także postawiła na swoim. Stworzyła na zgliszczach miejsce dla ludzi z pasją i miłośników przyrody.

rozmawiała: BEATA RAYZACHER

Gdybym nie wiedziała o pożarze, do głowy by mi nie przyszło, że pensjonat, w którym rozmawiamy, doszczętnie spłonął...

... a ja, że poznam tajemnice budowlanego fachu (*śmiech*). Po górach, to moja druga pa-

sja. Dziś mogę o tamtych wydarzeniach opowiadać z przy-mrużeniem oka, jednak wtedy wcale nie było mi do śmiechu. Wracałam samochodem do domu. Miałam jakieś 60 kilometrów. Zadzwoiłam i poprosiłam zaprzyjaźnionego

sąsiada, aby rozpałił w komin-ku. Przewód kominowy okazał się nieszczelny. Nie zostało po moim domu nic, oprócz kilku uratowanych cudem pamiątek. Spłonął jak kartka papieru. Odbudowywałam go trzy lata z planem, że powsta-

nie tu nie tylko mój dom, ale także maleńki pensjonat dla ludzi z pasją. Zaciągnęłam wysokie kredyty, sama z deskami biegałam po budowie, przybijałam gwoździe, malowałam ściany. Krótko mówiąc, nie bałam się ubrudzić i jako pierwsza chętna zgłaszałam się do pomocy. Nie było łatwo. Minął rok, dwa, a tu końca prac nie było widać. Mimo trudności ciągle sobie powtarzałam: „Dasz radę. Nie rezygnuj”. Czułam, że pensjonat odplaci mi za wiarę, którą w niego pokładałam.

Dlaczego akurat Jura Krakowsko-Częstochowska? Jesteś obywatelką świata, byłaś niemal wszędzie, nawet w najdalszych zakątkach globu.

Jura to miejsce kultowe dla wspinaczy i ludzi aktywnych. A ja bez sportu nie wyobrażam sobie życia. Pierwszy raz przyjechałam do Podlesic w wieku 18 lat na kurs skałkowy. Potem, szukając swojego miejsca na ziemi, zobaczyłam dom do remontu, który chciał sprzedać znajomy. Już wiedziałam – ten i żaden inny. Jeszcze przed pożarem postanowiłam, że w moich Podlesicach stworzę miejsce, które będzie inspirować gości do nowych wyzwań. Wcale nie muszą się wspinąć, tu raczej chodzi o ducha i dobrą energię, jakie ma to miejsce. Wystarczy kilka dni i masz wrażenie, że dasz radę sięgać po marzenia. Okolica jest niezwykła. Nie tylko z powodu terenów wspinaczkowych. Można wybrać się na niezapomniane spacerów lub rowerowe wypadki. Trasy są zarówno dla wymagających rowerzystów, którzy marzą o przygodzie, jak i amatorów. Jura ma też tę zaletę, że łatwo tu się dostać pociągiem Intercity. Z Warszawy to zaledwie dwie godziny do Zawiercia.

Zdarza ci się zrezygnować z auta i wybrać pociąg?

No jasne! Do Warszawy i z powrotem nigdy nie jeżdżę samochodem. Swego czasu jeździłam pociągiem tak często, że pan w Warszawie żartował, czy nie przyjeżdżabym u niego drugiego etatu (*śmiech*). Jednak serio, z całego serca polecam Jurę i na krótkie wyjazdy, i na dłuższe urlopy. W okolicy jest spora baza noclegowa, kapitalne miejsca, gdzie można smacznie zjeść i napić się dobrego wina, są piękne, odrestaurowane zamki, na przykład w Ogródzieńcu, Bobolicach czy Morsku. Turyści w każdym wieku są na Jurze mile widziani! Byli u mnie na przykład przyjaciele z... trzytygodniowym dzieckiem. Mąż siedł w skały się wspinąć, a żona z wózkiem na spacer. Bo Jura jest różnorodna. To jej wielki atut.

The advertisement features a large, high-speed train (TGV) in red and white, with the Arriva logo and 'a DB company' text. The train is moving towards the right. In the foreground, two motorcycle racers in full racing gear are leaning into a turn on a track. The background is a stylized blue and yellow geometric pattern. At the top, there is a banner with the text 'TU JESTEŚMY' and social media icons for Facebook and Twitter. The website address 'www.arriva.pl' is visible in the bottom right corner of the image area.

ARRIVA
partner logistyczny
klubu żużlowego
KS TORUŃ

 **ARRIVA**
 a  company



Martyna Wojciechowska w księdze pamiątkowej pensjonatu napisała „To jest moje miejsce na ziemi”. To wielkie wyróżnienie. I jeszcze większa odpowiedzialność. Jednak od początku miałam jasny cel – nie chciałam tak po prostu wynajmować pokoi. Mój dom był tworzony z wielkiej pasji. Absolutnie to nie jest hotel. Tu nikt nie zamyka się w swoim pokoju i nie unika innych go-

ści. Wręcz przeciwnie. Ludzie spotykają się na werandzie i przy dobrym winie opowiadają o swoich pasjach. Latem w Podlesicach wyświetlamy filmy lub slajdy z podróży, bo zawsze jest ktoś ze stałych gości, kto skądś wrócił i chce pokazać miejsce, które odkrył. Jest więc inspiracją dla innych. Ta nasza tradycja wspólnego kina bardzo się podoba (*śmiech*). To miejsce też dla młodych ludzi z dziećmi.

Widziałaś mojego psa, on uwielbia najmłodszych turystów! Ta specyficzna atmosfera i klimat domu otwartego na ludzi, którzy chcą od życia czegoś więcej, sprawiają, że czują się, jak u siebie.

Podobno Podlesice to jedno z ulubionych miejsc niektórych polskich pisarzy.

Rzeczywiście kilka wątków i książek powstało właśnie u mnie. W dodatku niektórzy

tworzyli w listopadzie, choć ja uważam, że akurat wtedy nie jest najpiękniej na Jurze. To tylko potwierdza, jaka dobra gości tu energia. Nie ukrywam, że praca w mediach na pewno mi pomogła poznać ludzi aktywnych i znanych z pierwszych stron gazet. Gdzieś potem te drogi nam się schodziły – prywatnie lub zawodowo. To jest cenne, jednak nigdy nie chciałam, aby to miejsce było przytłoczone znanymi nazwiskami i przez to obce dla zwykłych ludzi. Wręcz przeciwnie – u mnie nie ma podziału na znanych i nie. Każdy jest fajny i wartościowy, a jeśli przyjeżdża, to znaczy, że chce uczestniczyć w klimacie, który stworzyłam w odbudowanym domu. To właśnie jest moja satysfakcja.

Gdybyś miała porównać Podlesice do innego miejsca na ziemi, to...

... byłyby to północne Włochy i Arco nad jeziorem Garda. To mekka wspinaczkowa, właśnie tam trochę można odnaleźć klimatu moich Podlesic. Jednak prawda jest taka, że Podlesice są wyjątkowe. Gdzie bym nie była, zawsze nie mogę doczekać się powrotu. Walczyłam o nie – dosłownie i w przenośni. I wygrałam. Nie tylko więc ja zbudowałam Podlesice, one również zbudowały i mnie. Dzięki nim zaufałam swojej intuicji. Czułam, że skoro tak wiele osób doceniło to miejsce, powinno się ono opłacać też biznesowo. Oczywiście na małą skalę, jednak pozwala mi pracować i żyć z pasją. ■

Alina Markiewicz

Dziennikarka telewizyjna, producentka filmów, podróżniczka i fanka Nepalu. Prowadzi w Podlesicach w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej pensjonat, w którym goście, zanim wyjadą, sprawdzają w kalendarzach, kiedy mogą tu wrócić. Stają się częścią wielkiej rodziny. Więcej na stronie www.podlesice38.pl.



FOT. ARCHIWUM A. MARKIEWICZ (5)



Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni

ul. Zawiszy Czarnego 1B

81- 374 Gdynia

tel. 58 620 - 13 - 81

fax. 58 620 - 13 - 85

sekretariat@muzeummw.pl

[www.facebook.com/Muzeum MW](https://www.facebook.com/Muzeum-MW)

www.muzeummw.pl

Wprowadź swoją dietę na właściwe tory

Moda na zdrowe żywienie trwa. Blogi kulinarne rosną jak grzyby po deszczu, w telewizji najlepsi kucharze uczą nas gotowania ze świeżych składników, a dietetycy nakłaniają do zmiany stylu życia i jedzenia przynajmniej pięciu posiłków dziennie. Pół Polski biega, druga połowa ćwiczy z trenerami fitness motywującymi do działania za pośrednictwem YouTube. I prawda jest taka,

że coraz łatwiej ulec tej gorączce, która paradoksalnie wychodzi nam na zdrowie.

Kiedy więc wreszcie decydujemy się na nierówną walkę ze słomianym zapalem i armią wymówek, zaczynamy zastanawiać się, co zrobić, by wprowadzić kulinarną rewolucję, a przy tym za bardzo się nie natrudzić.



Metoda małych kroków

Pierwszym etapem powinien być plan z zaznaczeniem realnych do osiągnięcia celów. Można wybrać się do dietetyka, który opracuje dla nas jadłospis szyty na miarę lub podjąć się samodzielnej próby skomponowania diety idealnej. W tym drugim przypadku warto zacząć od metody małych kroków. Polecane do znudzenia przez ekspertów od zdrowego odżywiania spożywanie przynajmniej dwóch litrów wody dziennie nie jest wielkim wyrzeczeniem, a z pewnością przyczyni się do poprawy samopoczucia. Podobnie jak zaproszenie do jadłospisu produktów świeżych i nieprzetworzonych – szczególnie owoców i warzyw, a także świeżych ryb, nabiału i chudego mięsa.

Przechowywanie ma wpływ na odżywianie

Jedzenie przetworzone wybierane jest w dużej mierze dlatego, że może przeleżeć w naszych lodówkach tygodnie, a po wyjęciu trafia na stół w zaledwie kilka chwil. Tymczasem największe szefowie kuchni, tacy jak Marco Ghia i Justyna Płaskowska z Akademii Kulinarnej Whirlpool, uczą, że wartościowe i smaczne dania można przygotować samemu w 15-20 minut, np.: warzywne risotto czy makarony pełnoziarniste z dodatkami. Wystarczy tylko odrobina inspiracji i dobrych chęci, by poradzić sobie z tą pierwszą przeszkodą.

Większy problem stanowi przechowywanie produktów. Cóż może bowiem bardziej zniechęcić do zakupu świeżego jedzenia niż fakt, że już po kilku dniach może utracić ono swoje wartości odżywcze, smak, kolor oraz wygląd?



Na szczęście są sposoby na to, by produkty wyglądały równie świeżo jak w dniu zakupu przez długi czas. I nie chodzi tu o spryskiwanie ich chemią i konserwantami.

Nowa era w przechowywaniu żywności

Marka Whirlpool wprowadziła właśnie na rynek nową linię chłodziarko-zamrażarek z systemem **Supreme No Frost** – technologią przełomową, bo łączącą dotąd niemożliwe do osiągnięcia rezultaty: przedłużanie świeżości przechowywanych produktów bez ich wysuszania. Efekt ten osiągnięto dzięki zastosowaniu dwóch niezależnych zestawów **No Frost** – osobnego dla chłodziarki i zamrażarki.

Jak widać malkontenci, którzy swój opór przed zmianą diety na zdrowszą tłumaczą ograniczeniami w przechowywa-

niu świeżych produktów, od dziś nie będą mieli wiele do powiedzenia. Z kolei wielbiciele naturalnych produktów, gotowania „na świeżo” i niemarnowania żywności mogą na stałe wprowadzić świeżość do swojej kuchni, dzięki innowacyjnym lodówkom **Supreme No Frost**.



Przepis na zdjęcie



Utrwalić ulotne chwile z wakacji – bezcenne, ale i wbrew pozorom wcale nie takie łatwe. Choć w naszych albumach mamy setki zdjęć, my podpowiadamy, jak zrobić to jedyne, najbardziej wyjątkowe.

tekst: BEATA RAYZACHER



KILKA RAZY PRZECZYTAJ instrukcję, a potem wykorzystuj ją w praktyce.

W rzeczywistości wcale nie chodzi o drogi aparat fotograficzny, lustrzankę zamiast cyfrowki czy wypasiony telefon komórkowy. To nie aparat robi zdjęcie, tylko my. Nie sztuką jest nacisnąć guzik. Jedyne w swoim rodzaju zdjęcie ma to coś, co sprawia, że dzięki niemu przenosimy się wspomnieniami w cudowne miejsca, patrzymy ze

wzruszeniem na bliskich nam ludzi, oddajemy się marzeniom. Znając pewne triki i mając świadomość błędów, których nie należy popełniać, każdy jest w stanie zrobić wyjątkowe zdjęcie.

Poznaj swój aparat

Choć zabrzmiało to nieprawdopodobnie, większość z nas wcale nie czyta instrukcji obsługi sprzętu, którym robi zdjęcia,

bo wydaje się to takie oczywiste i proste. Nic podobnego. Dzięki instrukcji dowiemy się, jak danym aparatem zrobić zdjęcie portretowe, a jak sfotografować krajobraz. Nowoczesne aparaty mają między innymi opcje tak zwanych programów tematycznych, dzięki którym automatycznie dostosowują się do określonych warunków, na przykład robienia zdjęć w ruchu, na plaży czy z bliska.



Nikon COOLPIX AW130

to nowa propozycja Nikona dla osób poszukujących wakacyjnego sprzętu na każdą pogodę. Z aparatem można nurkować na głębokości do 30 metrów, jest pyłoszczelny oraz odporny na upadki z wysokości do dwóch metrów i temperaturę do -10 stopni Celsjusza.

W każdej chwili można błyskawicznie udostępnić zdjęcia, korzystając z łączności NFC¹ (wystarczy dotknąć aparatem smartfonu lub tabletu) lub sieci Wi-Fi², a dane z odbiornika satelitarnego GPS ułatwiają dokumentowanie wypraw. Aparat jest także oferowany w zestawie Outdoor, w skład którego wchodzi następujące akcesoria: uchwyt na rower, szelki i silikonowe etui, oraz w zestawie Diving z wodoodpornym plecakiem i nietonącym paskiem. Więcej na www.nikon.pl.

Nikon COOLPIX P900

z imponującym 83-krotnym zoomem optycznym dzięki funkcji Dynamic Fine Zoom pozwala uzyskać nawet 166-krotne powiększenie bez straty na jakości obrazu! Zastosowana w aparacie optyczna redukcja drgań (VR) z podwójną detekcją o efektywności pięciu stopni ekspozycji gwarantuje, że zdjęcia robione „z ręki” teleobiektywem są stabilne, ponieważ mechanizm VR jednocześnie wykrywa ruch na podstawie obiektywu (czujnik prędkości obrotowej) oraz matrycy (informacje o wektorze ruchu), co znacznie poprawia absorpcję drgań. Model został wyposażony w matrycę CMOS w technologii BSI o rozdzielczości 16 milionów pikseli, która gwarantuje wyraźne, bogate w szczegóły zdjęcia, nawet podczas fotografowania w nocy. Wbudowana obsługa systemów GPS/GLONASS/QZSS pozwala z wysoką dokładnością rejestrować miejsca fotografowania, a dzięki obsłudze technologii NFC¹ i Wi-Fi² zrobione zdjęcia i filmy w rozdzielczości Full HD można natychmiast przysyłać do urządzeń mobilnych, a następnie udostępniać w sieci. Obsługa systemów GPS/GLONASS/QZSS oraz interesujących miejsc (POI – point of interest) pozwala szybko uzyskać dokładne informacje o naszej lokalizacji i śledzić trasę podróży. COOLPIX P900 został skonstruowany z myślą o entuzjastach dzikiej przyrody i nocnego nieba. Zazwyczaj trudne fotograficzne tematy, takie jak ptaki czy księżyc, stają się proste dzięki programom tematycznym „Księżyc” i „Obserwacja ptaków”, które ułatwiają ogniskowanie i dobierają właściwe ustawienia aparatu. Więcej na www.nikon.pl.



¹ Technologia Near Field Communication (NFC) działa na zgodnych smartfonach i tabletach z systemem Android™ (w wersji 4.0 lub nowszej).

Przed użyciem należy zainstalować na urządzeniu aplikację Wireless Mobile Utility firmy Nikon i skonfigurować je pod kątem przysyłania zdjęć.

² Przed użyciem na urządzeniu mobilnym należy zainstalować aplikację Wireless Mobile Utility firmy Nikon (dostępną dla systemów iOS i Android™).



Pamiętaj, że...

- fotografując, musisz mieć stabilną postawę; warto się o coś oprzeć, przyknieść oraz sprawdzić, czy nasz sprzęt posiada funkcję redukcji drgań,
- unikaj ustawiania osób pod światło, ponieważ na zdjęciu będą miały przymrużone oczy (jeśli jednak nie masz innego wyjścia – użyj lampy lub blendy); na portrety warto poszukać zacienionego miejsca (jeśli fotografujesz puszystą osobę, nie ustawiaj jej wprost, tylko delikatnie bokiem, co nieco wyszczupli sylwetkę),
- robiąc zdjęcia w nocy, korzystaj z samowyzwalacza – zdjęcie nie będzie poruszone,
- przed wyjazdem warto kupić pojemną kartę pamięci – można wtedy również kręcić filmy (większość aparatów już ma tę funkcję),
- warto chronić aparat przed kontaktem z piaskiem i wodą, chyba, że został on skonstruowany specjalnie z myślą o zdjęciach podwodnych i jest odporny na zanieczyszczenia, wybór wśród takich kompaktowych aparatów jest spory.

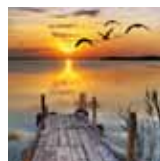
Postaw na światło

To naturalne jest nazywane duszą fotografii. Ale, co ciekawe, fotografowanie w piękny, słoneczny dzień i w dodatku w samo południe nie jest najlepszym pomysłem. Gdy słońce jest wysoko, obraz staje się płaski. Światło jest wówczas zbyt ostre, przez co uwidacznia się kontrast scenarii. Najpiękniejsze zdjęcia wychodzą o poranku lub

tuż przed zachodem słońca (wówczas kolory są najbardziej wyraziste). To właśnie późne popołudnie, moment przed zachodem słońca nazywany jest przez fotografów „złotą godziną”.

Pomysł o kompozycji

Trzeba spojrzeć prawdzie w oczy – uwiecznianie chwili aparatem to nie pstrykanie, jak popadnie i gdzie się



W PRZYPADKU FOTOGRAFOWANIA

krajobrazu zwracaj uwagę, aby 1/3 zdjęcia to było niebo, reszta pejzaż. Różnicuj kadry – jeśli wyjeżdżasz na wakacje za granicę, nie bój się pokazywać codziennego życia mieszkańców. Zabytki, owszem, są ważne, ale urok fotografii tkwi w detalach, na które tylko ty zwrócisz uwagę.



JEŚLI MUSISZ FOTOGRAFOWAĆ

w słońcu – używaj lampy błyskowej, która nie służy wyłącznie fotografowaniu w ciemnych pomieszczeniach lub wieczorem; świetnie rozświetla też cienie.



UNIKAJ ULTRASZCZĘSKICH KADRÓW,

ponieważ nie masz kontroli nad dużą ilością niepotrzebnych i rozpraszcających uwagę odbiorcy elementów, takich jak na przykład linie wysokiego napięcia.

tylko da. Wręcz przeciwnie, warto kilka sekund poświęcić na przyjrzenie się miejscu i osobom, które chcemy na danym tle fotografować. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest głównym tematem zdjęcia. Im więcej chcemy pokazać, tym większe prawdopodobieństwo, że wyjdzie ono kiepskie. Bałagan i zaśmiecenie zdjęcia zbyt wieloma szczegółami (na przykład słupy, jadące auta, przechodzący ludzie) psują efekt. Na amatorskich zdjęciach zwykle za dużo jest nieba, ulicy, chodnika, czyli niepotrzebnego światła. Zamiast tego warto na przykład fotografować osoby lub przedmioty z każdej strony.

Precyzuj kadry

Ucięte nogi, głowy, ręce – to prawdziwa skucha fotografa. Nie należy ustawiać nikogo do zdjęcia na baczność, naturalna i swobodna postawa wychodzi znacznie lepiej niż ludzie-manekiny. Najważniejszy obiekt wcale nie musi być na środku, symetria też nie jest dobrym pomysłem. W kadrowaniu istnieje zasada tak zwanego trójkąta: wyobraź sobie dwie symetryczne linie poziome i dwie pionowe, dzielące kadr na 9 pól. Istotne dla zdjęcia elementy powinny znajdować się w tak zwanych mocnych punktach obrazu, czyli czterech punktach przecięcia się tych wymienionych linii (dobra rada: są aparaty, w których na wizjerze można włączyć funkcję pokazywania linii trójkąta).

Out There

is the road less boring.



THE CARRERA 6637

CARRERA
EYEWEAR SINCE 1956

NOWA KOLEKCJA OPRAW OPTYCZNYCH I PRZECIWSŁONECZNYCH W SALONACH LYNX OPTIQUE

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

Lynx OPTIQUE

www.lynx-optique.pl



Potrzebna Ci taksówka na dworzec? Boisz się, że zostaniesz oszukany? Jest na to rozwiązanie – aplikacja mytaxi. Dzięki niej bezpośrednio zamówisz ulubionego kierowcę, sam wybierzesz stawkę przejazdu, a nawet będziesz mógł zapłacić bezpośrednio z poziomu smartfona.



Mytaxi, pionier wśród aplikacji do zamawiania taksówek przy użyciu smartfona, łączy bezpośrednio kierowcę z pasażerem bez pośrednictwa centrali. Atutem takiego rozwiązania jest przejrzystość – pasażer rozpoznaje kierowcę dzięki zdjęciu, imieniu i nazwisku, numerowi telefonu. Od razu może też ustalić koszt przejazdu, na jaki się zgadza, poprzez wybór stawki za kilometr. Po złożeniu zamówienia na bieżąco śledzi przyjazd taksówki na ekranie swojego telefonu, a po skończonym kursie ma możliwość ocenić podróż i kierowcę za pomocą gwiazdek. Dodatkowo, jeśli kierowca mu odpowiadał – może dodać go do swoich ulubionych, aby na przyszłość aplikacja wyszukiwała go dla niego w pierwszej kolejności. Zamawiając taksówkę z **mytaxi**, mamy również pewność, że przyjedzie po nas licencjonowany kierowca.

W trosce o bezpieczeństwo pasażerów i dobry wizerunek taksówkarzy **mytaxi** oferuje narzędzia oddziałujące na jakość usług na rynku taxi, w tym przede wszystkim Kalkulator kursu oraz System ocen. Co to takiego?

Kalkulator kursu

Umożliwia nam obliczenie dystansu i szacunkowej opłaty za przejazd jeszcze przed kursem. Aplikacja pokazuje na ekranie smartfona proponowaną trasę przejazdu do miejsca docelowego, dzięki czemu pasażer jest świadomy, jaki dystans zamierza przejechać i ile orientacyjnie zapłaci. Eliminowana jest możliwość nabicia dodatkowych



kilometrów, czy to za pomocą tak zwanego pstrykacza, czy też jadąc okrężną drogą. – Nasza aplikacja pozwala na uproszczoną kalkulację kosztów kursu jeszcze przed przejazdem. Dodatkowo możemy kontrolować, którądy jedziemy, na ekranie swojego smartfona w czasie rzeczywistym – komentuje Krzysztof Urban, dyrektor zarządzający **mytaxi** w Polsce.

Kierowcy na pięć gwiazdek

Oprócz wymienionych narzędzi kontrolujących taksówkarzy, **mytaxi** proponuje także System oceny kierowców. Każdy pasażer po przejeździe może ocenić kierowcę przyznając mu od 1 do 5 gwiazdek, a także dodać go do swoich ulubionych kierowców. Dzięki dodaniu do ulubionych, kierowca jest jako pierwszy brany pod uwagę przy kolejnym zamówieniu. Taksówkarzom system ten pomaga budować bazę stałych klientów, a pasażerom gwarantuje usługi na najwyższym poziomie, ponieważ kierowcom bardziej niż w tradycyjnej korporacji zależy na świadczeniu jak naj-

APLIKACJA MYTAXI – BEZPIECZEŃSTWO I WYGODA



lepszego serwisu. Przekłada się to na zadowolenie klientów, a tym samym przyznawane kierowcy oceny. Dzięki dobrym ocenom wzrasta wartość kierowcy na rynku, ponieważ algorytm wyboru taksówki w aplikacji **mytaxi** preferuje kierowców z wyższymi ocenami, przez co mają

oni więcej zleceń, a to przekłada się na lepsze zarobki. Z drugiej jednak strony kierowcy otrzymujący niskie oceny lub negatywny komentarz są weryfikowani przez **mytaxi** jeszcze tego samego dnia i podejmowane są wobec nich odpowiednie kroki.

Aby zamówić taksówkę w **mytaxi należy:**

- ściągnąć bezpłatną aplikację **mytaxi** na iOS, Android lub Windows Phone,
- zarejestrować w aplikacji wybrany sposób płatności: kartę VISA, MasterCard lub konto PayPal,
- zamówić taksówkę, wybierając opcję „Płać przez aplikację” albo „Zapłać gotówką”.



mytaxi działa obecnie w Niemczech, Hiszpanii, Austrii, Szwajcarii, Włoszech i oczywiście w Warszawie. Jeszcze w tym roku planuje rozpocząć działalność w innych miastach w Polsce. Aplikacja dostępna jest do pobrania za darmo na systemy operacyjne iOS, Android i Windows Phone.



DANE TECHNICZNE:

Liczba drzwi:	5
Liczba miejsc:	5
Średnica zawracania:	11,1 m
Pojemność baku:	58 l
Średnie spalanie (wg producenta):	
■ tryb mieszany	4,4 l/100 km
■ tryb pozamiejski	4,2 l/100 km
■ tryb miejski	4,6 l/100 km
Cena (po rabatach):	od 85 800 zł

Jak u siebie

Gdy siadam za kierownicą hondy CR-V, od razu czuję się, jakby to było moje auto i jakbym przejechał nim już wiele kilometrów. Takie właśnie wrażenie sprawia ten samochód i to nie tylko na mnie, ale i na wszystkich, z którymi rozmawiałem. Dlaczego?

tekst: RADOSŁAW STĘPIEŃ

Wnętrze tego przestronnego SUV-a zostało przez projektantów dobrze przemyślane. Do dyspozycji mamy nadzwyczaj wygodne, jak na ten segment, fotele, sterowaną w dwóch płaszczyznach kierownicę i odpowiednio umiejscowione wszystkie przełączniki. Dzięki temu w bardzo intuicyjny sposób steruje się wszystkimi systemami. Niczego nie trzeba szukać, każda funkcja, każde ustawienie jest wręcz pod ręką. Dobrze dobrane materiały rzucają się od razu w oczy – w tym duży zielony przycisk z napisem ECO. Umożliwia nam jazdę w trybie ekonomicznym przy niskim poziomie spalania. Prawdę mówiąc, trochę zaburzył moją pozytywną ocenę wnętrza

hondy. Po prostu jest to jedyna zielona rzecz w całym samochodzie. Wiem, to malkontentstwo, ale lubię jak wszystko do siebie pasuje, a ten przycisk bardzo się odznacza. Niesmak jednak bardzo szybko mija, gdy go naciśniemy. Deska rozdzielcza zmienia kolor wyświetlania z niebieskiego na zielony, dając nam znać, że jedziemy w trybie ECO. To jedyna widoczna oznaka ekonomicznej jazdy (oczywiście poza spalaniem), ponieważ nie odczuliśmy żadnej zmiany w dynamice samochodu.

Do testów oddano nam auto z silnikiem diesla – 1.6 i-DTEC 120 KM. Jednostka pracuje na tyle cicho, że tylko wprawne ucho odróżni je od wersji benzynowej. Podczas jazdy auto

zachowuje się dokładnie tak, jak chcę, zarówno w miejskiej dżungli, jak i podmiejskich wertepowatych terenach. Oczywiście, nie jest to rasowa terenówka, ale gdzie bym nie wjechał CR-V pokazuje, że to dla niej żadna przeszkoda. Wręcz zachęca do większych wyzwań.

Spalanie po tygodniowym teście (w większości w trybie ECO) udało mi się ustalić na poziomie 6 litrów (w większości pędziłem po autostradach, nie przekraczając 140 kilometrów na godzinę).

Pochwalilem się tym, oddając auto. W odpowiedzi usłyszałem, że spalanie powinno zejść poniżej 4 litrów! Zrzucam to na garb tego, że było to zupełnie nowe auto (przed testami licznik pokazywał zaledwie 90 kilometrów). ■





Odkryj Totalną Świeżość!

Odkryj Supreme No Frost

– przełomowy Total No Frost, który dzięki dwóm niezależnym obiegom powietrza zapewnia długotrwałą świeżość i nie wysusza przechowywanej żywności!



**Odbierz 200 zł zwrotu za zakup
wybranej chłodziarko-zamrażarki
Whirlpool Supreme No Frost!***

Strój dla aktywnych

Spacery, jogging, nordic walking, rolki czy najzwyczajniejszy rower to nie tylko sposób na zdrowie, ale przede wszystkim przyjemność. Dobrze dobrany strój gwarantuje komfort termiczny i wygodę w każdych okolicznościach. Co warto wiedzieć, zanim wyruszymy na zakupy?

tekst: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK





eSKY.pl



+



Sklepy są pełne specjalistycznej odzieży, a producenci prześcigają się w wymyślaniu coraz nowszych i bardziej skomplikowanych tkanin i nazw. Bez względu na rodzaj preferowanej aktywności, zasady ubierania są takie same.

Najbliższa ciału

Nie lekceważmy pierwszej warstwy, a więc bielej. Używajmy zawsze bielej termoaktywnej (zarówno koszulki, majtek, jak i skarpetek), uszytej z tkaniny syntetycznej lub naturalnej (na przykład z wełny merynosów). Bez niej nie będą dobrze działały kolejne warstwy naszego ubioru wykonane ze specjalistycznych materiałów. Zadaniem bielej termoaktywnej jest odprowadzenie wilgoci od ciała, dlatego powinna do niego przylegać. W efekcie pozbywamy się uczucia mokrych pleców i zyskujemy komfort termiczny bez względu na stopień zaawansowania wysiłku i warunki atmosferyczne.

Z membraną, czy bez?

Wierzchnia warstwa ma nas chronić przed chłodem i wiatrem. W czasie większej aktywności doskonale sprawdza się kurtka softshellowa.

Najważniejsza w niej jest oddychalność, a więc to, jak skutecznie para wodna z potu wydostaje się na zewnątrz ubrania. Najczęściej kurtka taka składa się z cieniutkiej warstwy polarowej od wewnątrz, która grzeje i ma dobre parametry termoizolacyjne, oraz z materiału zewnętrznego odpornego na wiatr, o gęstym splocie, który jest pokryty wodoodporną warstwą DWR. Na rynku dostępne są softshelle z membranami, które chronią przed wiatrem lub deszczem, oraz bezmembranowe, uszyte z bardzo gęsto plecionego materiału, który gwarantuje wiatroodporność i jednocześnie świetnie oddycha (lepiej niż softshell z membraną). – Membrana to cienki jak papier, półprzepuszczalny materiał o porowej strukturze, dzięki której woda (deszcz lub topniejący śnieg) jest zatrzymywana na zewnątrz ubrania, a wilgoć wydzielana przez organizm w postaci potu zostaje odprowadzona na zewnątrz – wyjaśnia Krzysztof Kapłuk, kierownik sklepu turystycznego Woda Góry Las. – Nie można uszyć kurtki z samej membrany, bo to bardzo delikatny, nieodporny na uszkodzenia

Wyśpij się dobrze.

Zarezerwuj hotel na eSKY.pl



Odbierz **7%** zniżki na hotel do 30 września.
Podaj hasło: eskyhotele

Zarezerwuj na www.eSKY.pl
lub zadzwoń: 801 420 303

poniedziałek - piątek: 8 - 22
sobota: 8 - 20
niedziela: 12 - 20

Spokojnie i z umiarem

Czy istnieje złota recepta na ubiór dla aktywnych?

Maja Włoszczowska: Najlepsza metoda to tradycyjna cebulka. Zachęcam, by zaopatrzyć się w specjalne stroje do jazdy na rowerze lub innej uprawianej dyscypliny sportowej. Bieliznę termiczną i profesjonalne ubrania produkuje się z materiałów, które z jednej strony mają nas ochronić przed czynnikami zewnętrznymi (zimno, deszcz, wiatr), a z drugiej – zapewnić oddychanie skórze. Jeśli ubierzemy kilka warstw, zawsze możemy którąś ściągnąć lub założyć w zależności od naszych odczuć i warunków atmosferycznych. Polecam zabierać ze sobą kamizelkę lub cienką kurteczkę przeciwwiatrową. Zmieści się bez problemu do kieszeni czy plecaka, a – zwłaszcza podczas zjazdu rowerem z górki – uchroni nas przed przewianiem.

Czym się kierować w wyborze ubrań do aktywności outdoorowej?

Przede wszystkim jakością materiałów. Cena zależy od wielu czynników, lecz najbardziej na nią wpływa właśnie jakość tkaniny. Mniej sugerujemy się marką, bardziej właściwościami materiałów. By pelerynka czy kamizelka skutecznie chroniły przed wiatrem i jednocześnie dobrze oddychały, najlepiej żeby miały emblemat windstopper. Na bardzo zimne dni polecam kurtki z membranami. Bardzo ważna jest wygoda. Sportowy strój nie może krępować ruchów, obcierać, uciskać.



mechaniczne materiał, dlatego znajduje się między tkaninami, z których uszyte jest ubranie. Stosuje się ją w odzieży syntetycznej – dodaje Kapluk. Pamiętajmy jednak, że każda membrana w pewien sposób ogranicza oddychalność, więc jeśli ten parametr jest dla nas najważniejszy – wybierzmy dobrej jakości softshell bezmembranowy. Warto też decydować się na kurtki

techniczne, czyli przeznaczone do określonego rodzaju aktywności, na przykład wspinaczki górskiej, jazdy na rowerze czy joggingu. Ich krój i inne elementy (kieszenie, kaptur, wzmocnienia itd.) są zaprojektowane z myślą o potrzebach użytkownika konkretnej dyscypliny sportowej. W praktyce oznacza to bardzo dopasowany krój zapewniający pełen zakres ruchu.



Maja Włoszczowska

Zawodniczka Kross Racing

Team i najbardziej utytułowana polska kolarka górską, mistrzyni świata MTB XC 2010 i zdobywczyni srebra na olimpiadzie w Pekinie.

ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA ŚWIĘTUJE PIERWSZY ROK PRZEWOZÓW PASAŻERSKICH!

W TRAKCIE MINIONYCH 12 MIESIĘCY:



ZAKUPILIŚMY NOWOCZESNY TABOR
- 20 EZT FLIRT3



WYBUDOWALIŚMY WŁASNE
ZAPLECZE TECHNICZNE



15 CZERWCA 2014R. SPÓŁKA
ROZPOCZĘŁA PRZEWOZY PASAŻERSKIE



URUCHOMILIŚMY POŁĄCZENIA Z ŁODZI
DO SIERADZA, ZGIERZA, ŁOWICZA,
KOLUSZEK. 14 CZERWCA 2015R.
STARTUJEMY DO KUTNA



W TYM CZASIE PRZEWIEŻLIŚMY
PONAD MILION PASAŻERÓW

**DZIĘKUJEMY I ŻYCZYMY
PRZYJEMNEJ PODRÓŻY
ŁÓDZKĄ KOLEJĄ AGLOMERACYJNĄ!**



ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA



ŁÓDZKIEŁĄCZY

WWW.LKA.ŁODZKIE.PL



Na co powinny zwrócić uwagę osoby, które wracają do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie?

Przede wszystkim zalecam umiar. Szczególnie na początku treningów nie należy nadmiernie się forsować. W wypadku jazdy na rowerze warto, zaczając od krótkich przejażdżek, w zależności od stopnia zaawansowania może to być 45 minut do półtorej godziny. I stopniowo z tygodnia na tydzień zwiększać długość i intensywność treningu. Nie wolno zapominać o rozgrzewce. Spokojna jazda czy trucht przez 10-15 minut przygotuje organizm na wysilek fizyczny. Po zakończeniu ćwiczeń warto kilka minut poświęcić na rozciąganie, które przyspiesza regenerację mięśni i zapobiega kontuzjom.

Jak unikać kontuzji?

Konieczne trzeba pamiętać o rozgrzewce i rozciąganiu mięśni po wysiłku. Dajmy sobie również czas na odpoczynek, organizm musi się zregenerować, więc codzienne intensywne treningi w przypadku amatorskiego uprawiania sportu nie są zalecane. Jeśli jeździmy na rowerze – ważne, aby dobrze go dobrać do naszej anatomii. Wielkość ramy, kół, wysokość siodełka i kierownicy – to wszystko wpływa na komfort i bezpieczeństwo jazdy. Polecam także wzmacnianie mięśni poprzez ćwiczenia mięśni głębokich (*core stability*). Wbrew pozorom mocny brzuch i plecy są na rowerze bardzo potrzebne. No i wreszcie kask! Choć w Polsce nie ma obowiązku jazdy w kasku, proszę mi zaufać – ochrona głowy jest niezbędna, bo nigdy nie wiadomo, co nas spotka nawet na prostej rowerowej ścieżce. ■

rozmawiała:

EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

FOT. FOTOLIA (1), ARCHIWUM M. WŁOSZCZOWSKA (3)

MARTWIĄ CIĘ przerzedzone włosy?

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



Utrata włosów może być koszmarem. Nie tylko obniża to Twoją atrakcyjność (rzutując na Twoje życie osobiste), lecz także może wpłynąć na to, jak postrzegasz sam siebie. Dzięki naukowcom z Oksfordu i ich kuracji preparatem TRX2 te problemy to już przeszłość. Skład kapsułki TRX2 został specjalnie dobrany i przetestowany. Według najnowszych badań 87 procent osób – kobiet i mężczyzn – przyjmujących molekularny suplement na porost włosów TRX2® zauważyło poprawę. Efekty stosowania suplementu są imponujące: średnia grubość włosów zwiększona o 22,5 procenta już po 9 miesiącach i o 38,7 procenta po 18 miesiącach stosowania preparatu. Pigułka TRX2 to obecnie najbardziej popularny w Europie suplement na porost włosów. Jest sprzedawany w ponad 90 krajach i odpowiedni dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Cena opakowania, które wystarcza na miesiąc kuracji, to 49 euro. Producent gwarantuje zwrot pieniędzy w przypadku braku satysfakcji klienta oraz wysyłkę w każde miejsce w Europie przy zamówieniach złożonych przez oficjalną stronę TRX2.

„Twoje włosy będą wyglądały znacznie lepiej, staną się grubsze i cięzsze. Będą zdrowe.”

– biochemik dr Thomas Whitfield



SPECJALNA OFERTA
dla czytelników magazynu „W Podróży”.
Zamawiając produkt
przez stronę www.trx2.pl
z kodem „PKP”, otrzymają Państwo
5 procent **specjalnej zniżki**.

Wspaniałe czasy dla rowerzystów



Uciekam od wspomnień i wracania do tego, co było przed laty – mówi **RYSZARD SZURKOWSKI**, legenda polskiego kolarstwa. Dwukrotny wicemistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i czterokrotny triumfator Wyścigu Pokoju zapewnia, że jest tyle nowych tematów, na których można się koncentrować.

rozmawiał: BARTOSZ KRÓL

Czym się pan obecnie zajmuje?

W największym skrócie można powiedzieć, że na co dzień jestem emerytem. Wolny czas staram się poświęcić głównie dbaniu o dobre samopoczucie, czyli w dużej mierze na ruch i jazdę na rowerze. Wsiadam na niego zwykle dwa, trzy razy w tygodniu. Długość tras i ich przebieg zależy głównie od pogody. Moja najkrótsza trasa obejmuje zazwyczaj ponad dwukilometrowe pętle wokół Stadionu Narodowego, a te dłuższe wiodą w kierunku Góry Kalwarii. Są tam nowe boczne drogi wzdłuż nabrzeża Wisły, po których można sobie bezpiecznie, w spokoju pokręcić.

Trudno jest być rowerzystą na polskich ścieżkach?

Dla rowerzystów nastały teraz superczasy! I ze względu na nowe trasy, i ze względu na dostępny sprzęt – wszelkiego rodzaju podzespoły czy ubiory na każdą pogodę. Jest też nie-

zbędny serwis. Mam szczególnie na myśli punkty w małych wyspecjalizowanych sklepach, które bardzo często prowadzą byli kolarze. Oni o rowerach wiedzą wszystko i potrafią spełnić potrzeby potencjalnych nabywców. Sam też mam taki sklep na Woli i wyraźnie widzę, że rosnąca liczba ścieżek rowerowych oraz ogólna moda na zdrowy styl życia przekłada się na większy ruch.

Ile kilometrów przejechał pan w życiu na rowerze?

Jako zawodnik prowadziłem dość dokładne statystyki treningów, a teraz po prostu jeżdżę dla samej przyjemności. Orientacyjnie można przyjąć, że średnio kilka tysięcy kilometrów na rok.

W styczniu skończy pan 70 lat. Czy te wszystkie przejechane kilometry w jakiś sposób odbiły się na pana zdrowiu?

DLA ROWE-
RZYSTÓW
NASTAŁY TE-
RAZ SUPER-
CZASY! I ZE
WZGLĘDU
NA NOWE
TRASY, I ZE
WZGLĘDU
NA DOSTĘP-
NY SPRZĘT
– WSZELKIE-
GO RODZAJU
PODZESPOŁY
CZY UBIORY
NA KAŻDĄ
POGODĘ.

Jeżeli się odbiły, to tylko pozytywnie. Bo, odpukać, nie narzekam na żadne dolegliwości. I naprawdę trudno mi wskazać jakiegokolwiek niedomagania wynikłe z mojej wieloletniej jazdy na rowerze.

Często jeszcze ludzie zaczepiają pana na ulicy i pytają o dawne wyścigi lub bieżące wydarzenia kolarskie?

Z pewnością rzadziej niż kiedyś. Ale to całkiem naturalne, bo nowe pokolenie ma własnych idoli, a od moich sukcesów minęło już 40 lat. Oczywiście czasami ktoś ze starszej generacji zatrzyma mnie jeszcze na chwilę rozmowy, ale ten poziom popularności nie jest już w żaden sposób uciążliwy.

Największy kryzys związany z aferami dopingowymi w światowym kolarstwie ma już za sobą? O kolarstwie było głośno, bo wydało otwartą wojnę dopingowi, a inne dyscypliny

do tej pory mają z tym problem. W tej chwili w profesjonalnym peletonie jest już taka ścisła kontrola, że jeżeli ktoś chce zażyć coś niedozwolonego, musi być niezłym ryzykantem. W związku z tym wyrównał się też poziom, a kibice mogą liczyć na dodatkowe emocje. Nie ma już wyraźnych dominatorów, jak Lance Armstrong, którzy wygrywali dzięki swojej bogatej aptece, a nie umiejętnościom. Poza tym, moim zdaniem, kolarstwo światowe musi zmienić swoją strukturę, bo zaczyna być nudne. Mowa o płaskich etapach, w których już na starcie o dziesiątej rano wiadomo, kto będzie w czołówce na mecie po południu. Co innego ściganie w górach, gdzie praktycznie cały czas coś się dzieje. Choć największą frajdę i tak, według mnie, daje oglądanie wyścigów klasycznych i mistrzostw świata.

Jak ocenia pan aktualny poziom polskiego kolarstwa – sportowo i organizacyjnie?

Trudno mi odpowiedzieć, bo w tej chwili wiem tylko tyle, co zobaczę w mediach. Ale bezspornie trzeba sobie powiedzieć, że jest polskie kolarstwo w kraju i polscy kolarze w zagranicznych grupach, i to tacy, którzy odnoszą takie sukcesy, że aż chce się usiąść przed telewizorem i obejrzeć relację z wyścigu z ich udziałem. Pamiętajmy, że nie każdy kolarz będzie liderem własnej grupy. Wiele z nich, choć jest świetnie przygotowanych fizycznie, ma określone zadania do wykonania na trasie i nie może myśleć o wygrywa-

niu. Możemy się tylko cieszyć, że Polacy są widoczni w zawodowym peletonie i warto oglądać ich w akcji.

A co trzeba zrobić, abyśmy takich zawodników jak Kwiatkowski, Majka, Bodnar czy Niemiec mieli jeszcze więcej w najbliższych latach?

Żyjemy w takich czasach, że działacz już niewiele jest w stanie zrobić. Co najwyżej może wychować juniora. Wszystko,

RYSZARD SZURKOWSKI podczas Wyścigu Pokoju w 1973 roku.

co powyżej, zależy już od samego zawodnika. Taki junior musi doskonale wiedzieć o tym, że kolarstwo ma być jego zawodem i powinien pracować nad sobą z maksymalnym zaangażowaniem i poświęceniem. Aby ktoś go zauważył, dał szansę i wziął do zespołu, w którym będzie mógł zabłysnąć. Jeśli sam zawodnik się o to nie postara, nikt mu nie pomoże trafić na szczyt. W takiej teraz żyjemy rzeczywistości...



FOT. E. WARMINSKI (1), A. IWANCIUK/REPORTER/EAST NEWS (1)

W drodze na szczyt



Wspinanie można polecić każdemu, kto poszukuje aktywności, która będzie równomiernie i systematycznie doskonalić jego ciało. Wychodząc poza ściankę, okazuje się też sportem przestrzeni przenoszącym nas w niepowtarzalne zakątki świata.

tekst: BARTOSZ KRÓL

W jaki sposób najlepiej zacząć tę niesamowitą przygodę? – Proponowałbym wykupić jednorazowe zajęcia z instruktorem na ścianie, aby zobaczyć, czy ten sport w ogóle nam się podoba – radzi Paweł Pustelnik, doświadczony instruktor wspinaczki skalnej i sportowej Polskiego Związku Alpinizmu, prezes Akademickiego Klubu Górskiego w Łodzi. – Następnym krokiem powinno być zastanowienie się, co dokładnie chcemy robić: czy zamie-

rzamy się skupić na ściankach wspinaczkowych, czy rozwijać w stronę wspinaczki skałkowej i górskiej, co będzie wymagało zdobycia większego doświadczenia i większych umiejętności – mówi Pustelnik. Jeżeli chcemy się wspinać tylko na ścianie i interesuje nas taki rodzaj ruchu, który wykonujemy regularnie po pracy na zasadzie chodzenia na siłownię czy gry w piłkę z kolegami, wystarczy odbyć przeszkolenie ściankowe. Podczas niego dowiemy się, jak

NIEKTÓRZY ROZPOCZYNAJĄ WSPINANIE

w bardzo młodym wieku – siedmiu lub ośmiu lat. Oczywiście unika się wtedy dużego wysiłku, a wszystko polega na zabawie i zapoznawaniu się ze sprzętem, ścianką, ruchem itd. Dopiero z czasem obciążenia treningowe się zwiększają.

używać uprząży i jak posługiwać się przyrządami asekuracyjnymi. Jeśli natomiast ktoś oczekuje zajęć bardziej zorganizowanych, może przyłączyć się do powszechnie działających przy ściankach sekcji treningowych, w których instruktor pomaga w ułożeniu i realizacji planu treningowego.

Metoda małych kroków

Jaki jest najczęstszy błąd popełniany przez początkujących? Zdaniem Pustelnika, to chęć

zrobienia czegoś za dużo i na skróty. Niektórzy od razu chcą wejść na Matterhorn albo pojechać na wyprawę w Himalaje – zauważa instruktor. – Żyjemy w świecie, który daje możliwość tego, aby dostać pewne rzeczy na zasadzie komercyjnej. Bez trudu można sobie bowiem wykupić udział w jakiejś ekspedycji. Ale to jeszcze wcale nie czyni z nikogo himalaisty, jeśli inna osoba będzie wykonywać za niego całą pracę. Zamiast zdobywać wiedzę i umiejętności, ludzie koncentrują się na tym, aby szybko przeżyć coś spektakularnego – dodaje Pustelnik. Co więc doradzają instruktorzy? Należy wybrać metodę małych kroków i zacząć wspinanie od mniejszych celów.

Szczupli i lżejsi

Gdy mówimy o wspinaczce skalnej, musimy pamiętać, że cała masa człowieka dźwigana jest siłą ramion, ale na końcu są jeszcze palce, które zwykle są stosunkowo cienkie i słabe. Dlatego na początku przygody ze wspinaczką zazwyczaj łatwiej mają osoby lżejsze i szczuplejsze. Liczy się jednak nie tylko siła ramion i palców, ale też ruch, który wyprowadzamy na ogół z nóg, przechodzący później przez cały korpus aż do rąk. Ogólna podbudowa sportowa na pewno się przydaje, ale z pewnością, aby rozpocząć wspinanie, nie trzeba najpierw całego sezonu spędzić na siłowni. Wręcz przeciwnie. Gdy dorobimy się wielkich mięśni, ciężko będzie je później nosić.

Mapa wspinacza

Do ulubionych miejscówek wspinaczy należy Jura Krakowsko-Częstochowska, ale także Tatry oraz skałki granitowe w okolicach Jeleniej Góry i skałki piaskowcowe w Kotlinie Kłodzkiej. We wschodniej części kraju najlepsze skałki znajdują się w pobliżu Krosna. Na północy fani wspinaczki mogą wybrać kierunek na Szwecję. Nie brak też takich, którzy upodobali sobie obiekty postindustrialne, jak choćby stare mosty kolejowe.



Blisko Warszawy,
blisko natury



KONFERENCJE SZKOLENIA EVENTY PIKNIKI FIRMOWE WESELA

OFERUJEMY:

- 20 Ha zielonego terenu
- **liczne atrakcje**, takie jak: mini golf, park linowy, ścianka wspinaczkowa, strzelnica i wiele innych
- **wyśmienite jedzenie piknikowe**
- **ponad 700 miejsc siedzących**



KONTAKT:

☎ +48 22 736 99 15

✉ repcja@ranchopodbocianem.pl

📍 Nadarzyńska 15, Przypki, 05-555 Tarczyn

🌐 www.ranchopodbocianem.pl



Portfel alpinisty

Koszty przy samym wspinaniu na ścianie nie są zbyt duże – strój sportowy każdy z nas ma, pozostaje się zaopatrzyć się w buty do wspinania (150-500 złotych), woreczek na magnesję (50 złotych) i samą magnesję (5-10 złotych za kostkę). Jeśli wspinamy się na ścianie z liną, potrzebna będzie jeszcze uprząż (200-300 złotych). Gdy ruszamy na skałki, dodatkowo potrzebujemy między innymi linę (kilkaset złotych). A jeśli myślimy o czymś jeszcze większym, wydatki odpowiednio idą w górę. Same tylko buty do wspinaczki zimowej kosztują co najmniej 1000 złotych, raki 200-400 złotych, a czekany do wspinaczki lodowej 600-1000 złotych. Niejeden alpinista ma w domu skład ze sprzętem warty nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych.



Siłownię wykorzystuje się dopiero na późniejszych etapach treningu wspinaczkowego i jako trening uzupełniający, zwłaszcza dla konkretnych partii mięśniowych.

Rozsądek i umiejętności

Jeszcze niedawno, aby wspiąć się w skałkach, trzeba było mieć Kartę Wspinacza, a w Tatrach – Kartę Tatarnika. Te dokumenty dalej istnieją, ale nie mają już takiej mocy formalnej. Aby wspiąć się w skałkach obecnie, niepotrzebne są żadne zezwolenia. Do wspinania się w Tatrach poza wyznaczonymi szlakami wystarczy natomiast legitymacja klubu zrzeszonego w Polskim Związku Alpinizmu. Wielkich „papierowych” obostrzeń zatem nie ma, ale trzeba pamiętać, że najważniejsze są umiejętności. Niedopuszczalne są takie sytuacje, gdy ludzie jadą w skałki

kompletnie nieprzygotowani i z używanym sprzętem kupionym od przypadkowej osoby na portalu aukcyjnym.

Wspinaczkowy savoir vivre

Wchodząc do grona wspinaczy, należy pamiętać o kilku zwyczajach, które panują w tym środowisku. Jednym z nich było nieobnoszenie się z tym, że człowiek się wspiną. Liny i resztę rzeczy chowało się do plecaka, bo nie wypadało nimi epatować. – Obecnie ta reguła już nie obowiązuje tak sztywno, bo coraz częściej widzę kolegów po fachu obwieszonych jak choinki specjalistycznym ekwipunkiem – uśmiecha się Pustelnik. Przy wspinaczce w terenie bardzo istotną sprawą jest zaufanie do całego zespołu. – Lina wiąże ludzi dosłownie, ale i w przenośni – mówi Paweł

ŚCIANKA MOŻE TEŻ SŁUŻYĆ JAKO ELEMENT uzupełniający w sezonie letnim i główny obiekt treningowy zimą, gdy wspinanie skałkowe uniemożliwia w Polsce pogoda.

Pustelnik, który razem z bratem kontynuuje rodzinne tradycje po ojcu Piotrze, zdobywcy Korony Himalajów i Karakorum. Każdy musi mieć świadomość, że angażuje się w wyzwanie, które będzie wymagało oglądania się na innych. Jeśli wychodzimy gdzieś w trójkę, to w trójkę musimy też wrócić. Nikt nie chce zostać w górach na zawsze i trzeba o tym pamiętać w kontekście naszych partnerów już w chwili wyjścia ze schroniska.

Przesady i zwyczaje

Zgodnie z literaturą górską zle wydarzenia miało zwiastować zobaczenie czarnego motyla. Nie należy także używać sprzętu po osobie, która zginęła podczas wspinania albo miała wypadek. Do tego każdy ma zwykle jakieś swoje indywidualne amulety, które zabiera ze sobą. Niektórzy przywiązują także wagę do zabierania szczęśliwego dla nich elementu sprzętu lub zakładania stroju, w którym udało im się już czegoś fajnego dokonać. Na szczyt wnosi się jakieś drobne osobiste pamiątki, jak maskotka czy zdjęcie ukochanej.

Paweł Pustelnik

W górach Pamiro-Ataj w Kirgistanie zrobił wraz z bratem podejście, za które zostali wyróżnieni na gali „Koloso”.

Uczestniczył w wyprawie klubowej w góry fiordu Tasermiut na Grenlandii. Był na trzech wyjazdach w dolinie Yosemite w Kalifornii. Jego wielkim marzeniem jest wyjazd do Patagonii.



KOPALNIA SOLI „WIELICZKA”



KONFERENCJE, SZKOLENIA, EVENTY
W NIEZWYKŁEJ SOLNEJ SCENERII



Kopalnia Soli „Wieliczka” Trasa turystyczna Sp. z o. o.
Park Kingi 10, 32-020 Wieliczka
imprezy@kopalnia.pl, tel. 12 278 73 72, 12 278 73 92
www.kopalnia.pl

Magnetyczne podróże

Lada chwila wakacje. Jaka będzie pogoda? My już wiemy! O tym oraz o Zielonej Górze i pasji podróżowania rozmawiamy z **BARTKIEM JĘDRZEJAKIEM**, który każdego dnia prezentuje prognozę pogody ze szklanego ekranu.

rozmawiała: BEATA RAYZACHER



Zapytam wprost: jaka będzie pogoda na wakacje?

Spodziewałem się tego pytania (*śmiech*). Faktycznie ludzie często zaczepiają mnie na ulicy i pytają o pogodę. Dlatego zawsze pod ręką mam... numer do synoptyka. W TVN pracuję z trójką najlepszych synoptyków. To oni prognozują pogodę, a ja te wiadomości jedynie przekazuję widzom. Jakie będzie lato? Trudno powiedzieć.

Najbardziej sprawdzalna prognoza pogody to maksymalnie pięć, siedem dni do przodu. Jak latem słyszę o tym, jaka będzie zimą albo odwrotnie, to w duchu się śmieje. Co prawda są pewne powtarzalne cykle klimatyczne, jednak trudno prognozować z takim wyprzedzeniem ze względu na umiarkowany klimat – trudną strefę klimatyczną, w jakiej żyjemy. Nad Polską mieszają się

dwie masy powietrza: zimna z północy i znad Skandynawii oraz ciepła – z południa, z basenu Morza Śródziemnego. Czasami wystarczy kilka godzin, żeby z wiosny zrobiła się zima. Patrząc na prognozy długoterminowe, lato ma być ciepłe, ale deszczowe. Zawsze powtarzam, że pogoda jest inteligentna, wszystko się w niej musi wyrównać. Zima była ciepła, bez śniegu, czyli wystarczającej ilości wody.

POLECAMY

Aura nadrobi to wilgotnym i deszczowym latem. Co prawda nie będzie padać przez cały czas, jednak deszczu będzie sporo.

Zdarza się, że próbujesz przewidzieć pogodę, patrząc w niebo czy obserwując zachowanie zwierząt?

Bardzo dużo podróżuję, czasem faktycznie z wielką przyjemnością spoglądam w niebo, bo wystarczy mieć oczy dookoła głowy... Kilka przykładów?

Duszy dzień, kiedy powietrze aż stoi, a ubranie klei się do ciała – to oznacza duże prawdopodobieństwo burzy. Piękna gwieździsta noc to zapowiedź chłodnego poranka, bo chmury przytrzymują ciepło, ale też informacja o tym, że dzień powinien być pogodny. Tak jak lekarz czasem choruje, policjant dostaje mandat czy aktor zasiada na widowni w teatrze, tak i ja bywam zmoczony przez deszcz (*śmiech*).

Przez 15 lat tańczyłeś w Lubuskim Zespole Pieśni i Tańca w Zielonej Górze. Zwiedziliście niemal cały świat. To dzięki temu pojawiła się pasja podróżowania?

Podróżuję od dziecka. Najpierw z rodzicami, potem z zespołem. Dobrze pamiętam zaliczenia przedmiotów po terminach w podstawówce, wcześniejsze egzaminy do ogólniaka, potem indywidualny termin egzaminów na studiach, bo miałem trasy koncertowe od Kanady po Szwecję, Panamę, Rzym, Meksyk. Setki tysięcy kilometrów, ciekawe miejsca na świecie i bardzo dużo pracy, bo próby mieliśmy trzy, cztery razy w tygodniu, a przed koncertami nawet codziennie. Kiedyś zdałem sobie sprawę z tego, że byłem w wielu miejscach na świecie, a Polski praktycznie nie znam. Teraz się do zmieniło. Z pogodą podróżuję głównie po kraju i nie żałuję, bo Polska jest piękna. Często jakieś miejsce odwiedzam zawodowo, a potem wracam już z rodziną.

Podróżujesz bardziej luksusowo, szukając hoteli z gwiazdkami, czy wolisz przygodę w nieznanym z plecakiem?

Zależy, na co mam akurat ochotę. Przy takiej liczbie podróży, jaką mam w „Dzień dobry TVN”, czasami potrzebuję tak zwanego nic nie robienia (*śmiech*). Czyli dobry hotel ze spa, słońce, zaległe książki, gazety, filmy i pyszne jedzenie. Czasem może to być coś zupełnie spontanicznego, czyli



W
ODSLONA PROGRAMU ESK
- koncert Andrea Bocelli

19.06.2015
STADION WROCŁAW

www.wroclaw2016.pl



**LIFE
FESTIVAL**

OŚWIECIM / 2015

> 18/06 **MANU CHAO**
LA VENTURA
BEDNAREK
AFROMENTAL

> 19/06 **JESSIE WARE**
KENSINGTON
HEY
NOWE SYTUACJE
MELA KOTELUK
SEBASTIAN RIEDEL & CREE

> 20/06 **UB40**
CHRIS DE BURGH
KAYAH & TRANSORIENTAL ORCHESTRA
LEMON
TARAS CZUBAJ & KOZAK SYSTEM

#AntyksiPrzeciwnoWojnie #ArtistsAgainstWar

www.lifefestival.pl

eventim.pl
#10lat





noc spędzona pod kocem na pomoście nad jeziorem. Każda podróż jest ciekawa i zostaje na długo w pamięci. Nigdy nie zapomnę bardzo bliskiego, osobistego spotkania z papieżem Janem Pawłem II, Kanału Panamskiego na tydzień przed tym, kiedy znowu wrócił w ręce Panamczyków, burzy piaskowej w Meksyku i kąpieli

pod wodospadem w środku dżungli w Panamie... Tych wspomnień jest dużo.

Czy to prawda, że z każdej podróży przywozisz magnes na lodówkę?

Już przestały się mieścić na lodówce w kuchni, więc pojawiła się specjalna ściana magnetyczna, gdzie wiszą moje wszystkie magnesowe trofea. Początkowo

wieszałem tylko te magnesy z miejsc, gdzie byłem osobiście. Z czasem pojawiły się prezenty od rodziny i znajomych. Teraz wiszą wszystkie razem.

Pochodzisz z Zielonej Góry. To miasto niezwykle z jakiegoś konkretnego powodu?

Przede wszystkim to... moje rodzinne miasto (*śmiech*). Mój dom, rodzice, rodzeństwo, koledzy z dzieciństwa, przyjaciele. Miejsce, gdzie ładuję akumulatory, gdzie wszystko mi smakuje. A poza tym jest to najbardziej zielony i zalesiony region w Polsce. Dookoła piękne i czyste jeziora. W okolicach Zielonej Góry odradza się tradycja polskiego winiarstwa. Jest już kilka pięknych winnic z prawdziwego zdarzenia, gdzie można pospacerować i napić się Rieslinga, coś dobrego zjeść i oddać się przyjemności wypoczynku.

A czego nauczyła cię stolica?

Mieszkałem w Warszawie, a trzy lata temu wyprowadziłem się na obrzeża miasta. Wygrał kominiek, ogród i cisza wokół. Lubię i cenię możliwości, jakie daje bliskość Warszawy. Bardzo lubię teatr. W Zielonej Górze, żeby zobaczyć Jandę, Kobuszewskiego, Szaflarską czy Sthura na scenie, trzeba było na kilka miesięcy wcześniej rezerwować bilet. W Warszawie po prostu go kupujesz i idziesz do teatru. Czy Kocham Warszawę? Lubię ją. Przeszkadza mi trochę tempo tego miasta i ludzie, którzy wszędzie gdzieś pędzą.

Bartek Jędrzejak

Dziennikarz, konferansjer, od lat związany z telewizją, prowadzi także szkolenia medialne. Karierę zaczynał w TVP. Obecnie jest prezydentem pogody w TVN, współpracuje z telewizją śniadaniową „Dzień dobry TVN”. Ma na koncie wiele wyróżnień i nagród. Jednak to, co szczególnie ceni, to uznanie widzów. W rankingach prezenterów pogody jest w ścisłej czołówce.





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



Z OKAZJI DNIA
DZIECKA NAJ-
MŁODSI MOGLI
SIAŚĆ ZA STERAMI
POCIĄGU GAMA

Dworce pełne atrakcji

Dworzec kolejowy jest miejscem, z którego wyruszamy pociągiem w małe i duże podróże. Można tu napić się kawy, zjeść obiad lub zrobić zakupy. Jak się okazuje, to także niepowtarzalna przestrzeń dla wydarzeń kulturalnych. PKP S.A. zapraszają na koncerty, wystawy, pokazy filmowe i tematyczne eventy.

KONCERT
NA DACHU
DWORCA KOLEJO-
WEGO WARSZA-
WA ŚRÓDMIEŚCIE



W kalendarzu imprez organizowanych przez PKP S.A. każdy znajdzie coś dla siebie. Także najmłodsi. To właśnie z myślą o nich w ostatni weekend mają dworce w Krakowie, Katowicach, Wrocławiu i Gdyni zamienić się w bajkową krainę najstynniejszej chyba ciuchci – Tomka. Wraz z ulubionym bohaterem kreskówek maluchy wyruszyły w magiczną podróż, wzięły udział w zajęciach plastycznych oraz grach edukacyjnych. Ponadto na dworcu Warszawa Wschodnia dzieciaki mogły zobaczyć, jak funkcjonuje kolej od kuchni, sprzedając bilety, zwiedzając zakamarki Pendolino albo siadając za sterami lokomotywy Gama. Ale nie tylko dzieci mogły skorzystać z oferty kulturalnej PKP S.A. Na dworcu we Wrocławiu odbyły się wykłady i zajęcia prowadzone przez pracowników wrocławskiego Muzeum Narodowego.

NA WYSOKIM POZIOMIE

Na polskich dworcach kolejowych rozbrzmiewa także muzyka. I to dosłownie „na”. W festiwalową scenę zamienił się bowiem dach dworca PKP Warszawa Śródmieście. Na kilka tygodni przed oficjalnym otwarciem Orange Warsaw Festival 2015 mieszkańcy stolicy mogli posłuchać koncertu jednego z tegorocznych wykonawców – zespołu Terrific

Sunday. Plac przed dworcem zamienił się w mini-miasteczko festiwalowe. Do dyspozycji słuchaczy były wygodne leżaki oraz szeroka oferta gastronomiczna dostępna w rozstawionych foodtruckach. Pierwsi melomani pojawili się przy dworcu na kilka godzin przed rozpoczęciem imprezy. Podczas koncertu cały przydworcowy plac był wypełniony. Najbardziej wytrwałych słuchaczy czekały jeszcze występy DJ-ów.

ŚWIEBODZKI TĘTNI ŻYCIEM

Jako przestrzeń kulturalna doskonale sprawdza się także zabytkowy Dworzec Świebodziński we Wrocławiu. Jest on miejscem takich wydarzeń jak: Rytuał 2015 „Artefakty” (organizowana przez Industrial Art wystawa plenerowa połączona z wykładami i projekcjami filmowymi) czy coroczne koncerty gwiazd ogólnopolskiego formatu organizowane w ramach podsumowania Świebodzińskiego Targu Kultury. 22 maja przed publicznością wystąpił Maciej Maleńczuk wraz z zespołem Psychodancing. Koncert ten zainaugurował kolejną edycję wspomnianego Targu Kultury, dzięki któremu wyłączony z obsługi w latach 90. XX wieku dworzec znów tętni życiem. W programie imprezy nie brakuje dobrej muzyki – jest też teatr i kino.

TRÓJKA NA TORACH

Współorganizatorem Świebodzińskiego Targu Kultury jest Program 3 Polskiego Radia, który do kolei ma najwyraźniej szczególny sentyment. Wydarzenia z udziałem Programu 3 gromadzą tłumy na peronach. Nie inaczej było, gdy na dworcach: Warszawa Centralna, Gdynia Główna, Wrocław Główny, Kraków Główny, Poznań Główny oraz na dworcu w Katowicach pojawiała się wystawa zdjęć kalendarza Polskiego Radia Programu 3 „Trójka w obrazach wielkich mistrzów”. Podający cegłę Piotr Baron, Wojciech Mann podczas lekcji anatomii, Marcin Kydryński jedzący „Śniadanie na trawie”, strajkujący Jurek Owsiak, Marek Niedźwiecki jako pan Arnolfini, Artur Andrus jako szarlatan – takiej okazji przecież nie można było przegapić!

Z Trójką można też podróżować, dokładnie Expressem InterCity Premium Radiowa Trójka. Pociąg pojawił się w wiosennym rozkładzie jazdy PKP Intercity i kursuje z Krakowa do Gdyni przez Warszawę (i z powrotem). Trasę tę obsługują składki Pendolino, które dystans z południa na północ Polski pokonują w rekordowym czasie poniżej 6 godzin. To pierwszy raz w historii kolei, gdy pociąg otrzymał nazwę rozgłośni radiowej. Z tej okazji Program 3 przygotował wiele atrakcji dla podróżnych, słuchaczy i przyjaciół Trójki.

OPEN'ER NA DWORCU

Prawdziwych radiowych hitów, i to na żywo, można będzie posłuchać przy dworcu Gdynia Główna, gdzie już po raz trzeci stanie dodatkowa scena muzyczna



PLAC PRZED DWORCEM ZAMIENIŁ SIĘ W MINI-MIASTECZKO FESTIWALOWE



DZIEŃ DZIECKA NA DWORCU WARSZAWA Wschodnia



MAREK NIEDŹWIEDZKI I ANNA MARIA JOPEK W NIETYPOWYCH DLA SIEBIE ROLACH

Open'er Festivalu (1-4 lipca). Wszystko na to wskazuje, że po raz kolejny cieszyć się będzie ona popularnością wśród uczestników imprezy, a także podróżnych, którzy prosto z pociągu będą mogli wpaść na dworcowy koncert. W ubiegłym roku przygotowane przez PKP S.A. wygodne leżaki dla pierwszych gości zajmowane były w oka mgnienia.

Pierwsza pomoc – to dziecinnie proste

17 czerwca zapraszamy na kolejną odsłonę akcji organizowanej przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, PKP S.A. i Przewozy Regionalne. Z nauki pierwszej pomocy skorzystają podróżni na 10 wybranych dworcach. Szczegóły na www.pkp.pl.



tekst: PAWEŁ GOŹLIŃSKI*

Czytelnia idealna

Pociąg to idealna czytelnia. Wiem, co mówię. Przez kilka lat dojeżdżałem pociągami na studia. Godzina w jedną, godzina w drugą stronę. Może niewiele, ale dość, żeby przeżyć największą czytelniczą przygodę. Że na twardych, drewnianych siedziskach, w tłoku, czasami w jednoręcznym zwisie na drążku (druga ręka zajęta była książką), dochuchując sobie ciepła zimą i dodmuchując chłodu latem (bo o klimatyzacji nikt jeszcze wtedy nie marzył)? Wcale mi to nie przeszkadzało. Jeden z moich ulubionych profesorów, Andrzej Z. Makowiecki (znacie go jako przewodniczącego jury mitycznej „Wielkiej gry”), zafundował nam wtedy prawdziwą literacką jazdę bez trzymanki: co tydzień kolejna wielka powieść do przeczytania. Cała klasyka światowej literatury w dwa lata. Błogosławiłem więc te chwile zamknięcia w podmiejskim

pociągu, bo bez nich nie dociągnąłbym do końca „Biesów”, ugrzązłbym w „Pani Bovary”, nie upiłbym się na trzeźwo, czytając „Pod wulkanem” i nigdy bym nie spenetrował „Lochów Watykanu”. Dickens, Balzak, Kafka, Iwaszkiewicz – wszyscy oni byli moją pociągową ucieczką od rzeczywistości, przerywaną tylko czasami przez natrętów podpytujących: „A o czym to?”.

Czasy się zmieniły, zmieniły się pociągowe czytelnie, nie trzeba już dochuchiwać i dodmuchiwać, fotele są wygodne, czasami za wygodne, bo zamiast do lektury zachęcają do drzemki. Ale wciąż uwielbiam podróżować pociągami nie dla widoków za oknem i śniadań w Warsie, ale właśnie dlatego, że w pociągu całą moją uwagę, całe zaangażowanie mogę poświęcić książce (ostatnio była to reporterska opowieść Magdaleny Grzebałkow-

ŻEBY OCALIĆ SAMYCH SIEBIE, MUSIMY ODWRÓCIĆ SYTUACJĘ. ZATRZYMAĆ SIĘ, SKONCENTROWAĆ, ZAANGAŻOWAĆ W TO, CO WIDZIMY, SŁYSZYM, CZUJEMY. ISTNIEJE PROSTA RECEPTA: WYSTARCZY KSIĄŻKA I PODRÓŻ, ZWŁASZCZA POCIĄGIEM.

skiej „1945. Wojna i pokój”. Serdecznie polecam!). To bezcenne uczucie i bezcenny – zwłaszcza dzisiaj – stan. Bo przecież na co dzień (w pociągach niestety czasami też) jesteśmy rozbieganymi między tuzinem pootwieranych okienek duszami. Popadliśmy masowo w szczególny rodzaj nerwicy natręctw i uzależnienie od nadmiaru bodźców. Żeby ocalić samych siebie, musimy odwrócić sytuację. Zatrzymać się, skoncentrować, zaangażować w to, co widzimy, słyszymy, czujemy. Coraz więcej jest wokół nas poradników, w jaki sposób to uczynić. Ale istnieje przecież prosta recepta: wystarczy książka i podróż, zwłaszcza pociągami. Jak najdłuższa podróż. Kiedy widzę pogrążonych w lekturze współpasażerów, staram się podpatrywać, co czytają (w przypadku czytelników to się niestety nie może udać). Ale nieważne, czy to Dan Brown czy



Wkrótce każdy z pasażerów PKP Intercity będzie miał do wyboru na pokładzie urozmaiconą ofertę pozycji książkowych w wersji elektronicznej. Korzystanie z niej nie będzie się wiązało z żadnymi dodatkowymi opłatami. Dodatkowo bilet kolejowy będzie uprawniał do zakupów z dużym rabatem w księgarniach Matras oraz na Publio.pl i Matras.pl. Podróż zapowiada się więc jeszcze lepiej.



Marcel Proust, czuję się wśród nich jak wśród swoich. To jeszcze jedna cudowna cecha podróży pociągiem: tworzy na chwilę wspólnotę ludzi, którzy choć się nie znają, są książką zbratani. Ale ostatnio podróże pociągami zaczynają mieć dla literatury jeszcze jedno, już nie do końca czytelnicze znaczenie. Otóż – uwaga, pasażerowie – niedługo możecie stać się bohaterami polskiej prozy (poezji być może też, nie mówiąc o dramacie). Pisarze

i inni ludzie żyjący z opowiadania cudzych – prawdziwych i wymyślonych – historii, mają szczególnie wyczulony słuch. I niezwykłą pamięć. Ostatnio w ich opowieściach pojawia się motyw współpasażerów z pociągu. Nie musimy już – cieszą się pisarze – szukać bohaterów, skoro ludzie obok nas, godzinami, z detalami, spowiadają się przez komórki ze swojego życia. Nie wiedzą, nie chcą wiedzieć, że tuż obok jest ktoś, kto tę historię

**PODRÓŻ
POCIĄGIEM
TWORZY
WSPÓLNOTĘ
LUDZI, KTÓ-
RZY SIĘ NIE
ZNAJĄ, CHOĆ
SĄ KSIĄŻKĄ
ZBRATANI.**

chwytą, zapamiętują, przetwarza, może kiedyś zapisze. Więc jeśli następnym razem w Intercity zbierze wam się na zwierzenia, pamiętajcie, że może tuż obok czai się ktoś, kto waszą opowieść może zmienić w literaturę. W ten sposób, mam nadzieję, trochę postraszyłem natrętów, którzy swoim gadulstwem przeszkadzają w czytaniu. :)

*REDAKTOR NACZELNY
KWARTALNIKA „KSIĄŻKI.
MAGAZYN DO CZYTANIA”



Muzeum Śląskie w nowej odsłonie

Już od 26 czerwca będzie można zwiedzać nową siedzibę katowickiego Muzeum Śląskiego, która po ponad trzech latach budowy i niemal dwóch latach urządzania powstała w Strefie Kultury, między Spodkiem a Bogucicami, na terenie dawnej kopalni „Katowice”.

Główne ekspozycje zostaną zaprezentowane w ośmiokondygnacyjnym budynku, którego połowa znajduje się pod ziemią. Przeszklone bloki zbudowane na powierzchni umożliwiają oglądanie wystaw w świetle dziennym, mimo iż znajdują się one

14 metrów poniżej poziomu terenu. Pod ziemią jest również trzykondygnacyjny garaż z 232 stanowiskami parkingowymi, sala konferencyjna na 320 miejsc, biblioteka, sale edukacyjne oraz imponująca przestrzeń o wysokości ponad 12 metrów nazwana holem centralnym, w którym

zorganizowana zostanie Galeria jednego dzieła. W skład zespołu budynków nowej siedziby muzeum wchodzi również dawny budynek maszynowni szybu „Warszawa”, zaadaptowany na dwupoziomową restaurację oraz dawny magazyn odzieży, w którym znajduje się Centrum Scenografii Polskiej Oddział Muzeum Śląskiego posiadający unikatową w skali kraju kolekcję scenografii teatralnej i filmowej. Wyjątkową atrakcją Muzeum Śląskiego jest 40-metrowa wieża wyciągowa szybu kopalnianego, do której dobudowano panoramiczną windę pozwalającą zwiedzającym dotrzeć do górnej platformy, skąd rozciąga się widok na park i panoramę miasta. Po zmroku do nowej siedziby Muzeum Śląskiego turystów już teraz przyciąga iluminacja szklanych bloków, wieży i obiektów zabytkowych.

W ramach stałych wystaw w muzeum goście będą mogli oglądać 1400 eksponatów pokazanych w sześciu galeriach tematycznych obejmujących sztukę polską w latach 1800-1945 i od roku 1945 po czasy współczesne, polską scenografię teatralną i filmową oraz wystawy historii Górnego Śląska i śląskiej plastyki nieprofesjonalnej, a od jesieni 2015 roku również śląską sztukę sakralną. Ekspozycję obejmują obiekty oryginalne, ale również archiwalne dokumenty filmowe, słuchowiska i instalacje artystyczne. Opisy będą przygotowane w dwóch językach: po polsku i angielsku. Wystawa „Światło historii” dodatkowo po śląsku (wersja mówiona) i niemiecku, a część pracowników muzeum będzie też przygotowana do rozmowy po śląsku (źródło www.muzeumslaskie.pl). ■

Czy wiesz, że Muzeum Śląskie...

- posiada jedyną w Polsce stałą wystawę plastyki nieprofesjonalnej, śląskiej sztuki sakralnej i scenografii polskiej,
- dysponuje sześcioma tysiącami powierzchni wystawienniczej i 25 tysiącami woluminów w zbiorach biblioteki,
- organizuje ponad 100 wykładów i pokazów, 450 projektów dla dzieci i młodzieży,
- ma 1400 wystawionych eksponatów,
- jest czynne od wtorku do niedzieli od 10.00 do 20.00.

FOT. MAT. PROVI.



PRAWDZIWĄ GALICJĘ
ZNAJDZIESZ TYLKO W WIELICZCE

DLA NAS
**NAJWAŻNIEJSZY
JESTEŚ WŁAŚNIE TY**

PRZYJEDŹ, SPRAWDŹ I ZOSTAŃ
Z NAMI NA DŁUŻEJ
Zapraszamy!



HOTEL GALICJA

ul. Dembowskiego 20
32-020 Wieliczka-Kraków

Telefon: +48 12 291 40 40
+48 12 288 20 92
+48 502 53 77 27

e-mail: recepca@hotelgalicja.pl ■ www.hotelgalicja.pl

Kino pełne łez

Gorąco polecam wszystkim spragnionym dobrego kina film „Motyl Still Alice” z Julianne Moore w roli głównej, roli, za którą zresztą aktorka otrzymała Oscara. To historia kobiety – profesorki Uniwersytetu Columbia – Alice Howland, u której zdiagnozowano Alzheimera. Choroba stopniowo dewastuje fantastyczny intelekt Alice, odbiera nie tylko wspomnienia, lecz także poczucie własnego „ja”. Ten film w niezwykle poruszający sposób przybliża zupełnie nieprzygotowanemu widzowi – a właśnie ja do takich się zaliczałam – dramat, którym jest ta podstępnie wyniszczająca choroba. Film pokazuje tragedię rodziny Alice, ich miłość i walkę, a zarazem bezradność wobec tempa, z jakim tracą najdroższą osobę. Wspaniały Alec Baldwin w roli męża i Kristen Stewart jako córka – ich role także mocno zostają



w pamięci. To naprawdę zaskakujące kino. Temat jest tak smutny i nieznan. Z każdą sekundą rośnie napięcie i trudno powstrzymać łzy, bo nie da się pozostać obojętnym, widząc taki ogrom cierpienia. To nie jest propozycja dla tych z państwa, którzy chcą się rozerwać w kinie. Sama prawdopodobnie także nie zdecydowałabym się na „drugi raz” z powodu bólu serca, który ten film pozostawia. Jednak nie mam wątpliwości – nie zapomnę fenomenalnej Julianne Moore oraz tego, z czym muszą się zmierzyć ludzie w obliczu tej choroby. To kino zmuszające do głębokiej refleksji.



Monika Krzywkowska
aktorka

REKORDOWE LATO

To będą intensywne i gorące wakacje w Teatrze Wybrzeże. Od czerwca do końca sierpnia na czterech scenach teatru zostanie zaprezentowanych ponad sto spektakli, w tym aż cztery premiery. Jedną z nich będzie koprodukcja z Gdańskim Teatrem Szekspirowskim.

Już w czerwcu na deskach Teatru Wybrzeże można oglądać „Raj dla opornych”, Michele Riml, czyli plenerową tym razem, a nie hotelową, przygodę bohaterów największego wybrzeżowego przeboju ostatnich lat – „Seksu dla opornych”, którego realizację autorka złożyła w ręce tej samej ekipy: Janda, Kolak, Baka. Również w czerwcu zaprezentowane zostaną „Wesołe kumoszki z Windsoru” Williama Shakespeare’a w reżyserii Pawła Aignera (koprodukcja Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego i Teatru Wybrzeże). W lipcu placówka zaprasza na „Murzyna warszawskiego”, pierwszą powojenną inscenizację popularnej w międzywojniu komedii Antoniego Słonimskiego, zaś w sierpniu na adaptację monumentalnej powieści Bolesława Prusa „Faraon”. Tego trudnego, ale jakże fascynującego zadania podjął się Adam Nalepa. Poza tym do wyboru jest bogaty repertuar scenicznych hitów Teatru Wybrzeże dla spragnionych dobrej rozrywki i chwili refleksji, dla ceniących najwyższej jakości teatr popularny i dla koneserów, dla starszych i młodszych, dla ceniących znakomite aktorstwo i rzetelną reżyserię.



FOT. MAT. PROM. (1), M. TYM (1)

ETNOKRAKÓW:

muzyczne korzenie we współczesności

W Krakowie w dniach
5-11 lipca, z inicjatywy radiowej
Dwójki, odbędzie się największy
festiwal muzyki folkowej
i etnicznej w Europie,
łączy instytucje zasłużone
w promowaniu muzyki folkowej:
Polskie Radio, Europejską
Unię Nadawców EBU
oraz Stowarzyszenie Rozstaje
i Krakowskie
Biuro Festiwalowe.

Pod nowym szyldem **EtnoKra-**
ków kryją się dwa festiwale
o długiej tradycji i międzyna-
rodowej randze. **Rozstaje /**
Crossroads Festival został powołany
w 1999 w związku z decyzją o przyznaniu
miastu Kraków tytułu Europejskiej Stolicy
Kultury. Festiwal odbywa się w historycz-
nej stolicy Polski każdego lata. Natomiast
festiwal Europejskiej Unii Radiowej **Euro-**
radio Folk Festival co roku odbywa
się w innym państwie, a za jego przygo-
towanie odpowiada jedna ze zrzeszonych
w organizacji rozgłośni narodowych.
Polskie Radio podejmuje się tego zadania
już po raz trzeci. Przegląd odbywał się
w Polsce w 1995 roku (Zakopane) oraz
2005 roku (Gdańsk).
W festiwalowej przestrzeni rozciągają-
cej się od krakowskiego Kazimierza do
nowoczesnego Centrum Kongresowego
ICE odbędzie się blisko 50 koncertów,



warsztatów i nocy tańca. EtnoKraków to
ponad 250 muzyków reprezentujących
państwa czterech kontynentów. Pojawia
się artyści międzynarodowej sceny world
music, w tym **Manou Gallo Groove**
Orchestra (Wybrzeże Kości Słoniowej),
Mbongwana Star International
(Kongo), **Meridian Brothers** (Kolum-
bia), **Kepa Junkera** (Hiszpania).
Bardzo licznie będzie reprezentowa-
na także polska scena muzyki folk.
W Krakowie wystąpią m.in.: **Kapela ze**
Wsi Warszawa z **Mercedes Peón**

(Hiszpania), **Kapela Maliszów,**
Kwadrofonik czy pianista Piotr
„Pianohooligan” Orzechowski
z koncertem „15 Studies for the Oberek”.
Ważnym akcentem lokalnym będą
występy muzyków tworzących w Krako-
wie, wśród nich między innymi pionierów
sceny klezmerskiej z zespołu **Kroke**
oraz **Joanny Słowińskiej** z elektro-
-folkowym projektem Archipelag2.

www.etnokrakow.pl

CZAS ŚLIWKOWEGO DESZCZU

Na rynku pojawiła się najnowsza książka Piotra Milewskiego, pisarza, fotografa, podróżnika, zatytułowana „Dzienniki japońskie. Zapiski z roku Królika i roku Konia”.

Piotr Milewski dotarł do Japonii w momencie, gdy zaczęła się pora deszczowa i nad Wyspami na półtora miesiąca zawisła szara zasłona z chmur. W powietrzu unosił się gorzki zapach gnijących wodorostów. Japończycy uznają ten okres za piątą porę roku o nazwie tsuyu, co znaczy śliwkowy deszcz. Bogowie są wtedy bliżej, ale czy sprzyjają wędrowcom? Autor wybrał najbardziej wymagający rodzaj podróżowania. Japonię poznawał samotnie, bez planu, pieniędzy, jeżdżąc autostopem i śpiąc pod gołym niebem. Próbował uchwycić ducha archipelagu i zrozumieć mieszkających tam ludzi, którzy – mimo że gościnni i serdeczni – pozostali dla niego zagadką. „Dzienniki japońskie” to nie tylko zapis zdarzeń czy spotkań, ale i opowieść o filozofii podróżowania, a także piętnie, jakie odciska ono na świadomości wędrowca. Premiera tytułu zbiegła się z miłym zdarzeniem dla autora. Jego debiutancka książka „Transsyberyjska. Droga żelazną przez Rosję i dalej” została nagrodzona Nagrodą Magellana w kategorii reportaż podróżniczy na Warszawskich Targach Książki.



REKLAMA

Instytucja Kultury Miasta St. Warszawy **TEATR KOMEDIA**

Christopher Durang

ZWARIOWANA TERAPIA

Reżyseria: Marcin Sławiński

Tłumaczenie: Rubi Birden • Scenografia: Marek Chowaniec • Kostiumy: Dorota Roqueplo

Anna Dereszowska • Jolanta Fraszyńska
Krzysztof Dracz • Jan Jankowski • Przemysław Sadowski • Piotr Zelt

Premiera: 10 maja 2015 r.

ŚWIĘTO ĆMIELOWSKIEJ PORCELANY

16 lipca w Muzeum Narodowym w Kielcach odbędzie się wernisaż wystawy „Od manufaktury magnackiej do przemysłu. Ceramika Ćmielowska w zbiorach Muzeum Narodowego w Kielcach”. Będzie to pierwsza w Polsce tak duża ekspozycja Ćmielowskiej porcelany.

Wystawa, na którą składa się ponad 1400 eksponatów z muzealnych zbiorów, będzie miała charakter przekrojowy – poczynając od historycznych fasonów odtworzonych na tę okazję unikalnych wzorów, aż po te współczesne kolekcje. Ceramika z Ćmielowa stanowi grupę dość liczną w polskich zbiorach – tak muzealnych, jak i prywatnych – jednak żadna z obecnych kolekcji nie ilustruje w sposób tak pełny jak kielecka przemian stylistycznych i technologicznych oraz różnorodności wyrobów niemal od początków działalności Polskich Fabryk Porcelany „Ćmielów” i „Chodzież” po XXI wiek.



FOT. MAT. PROM (2)



naturalnie
ŚWIEŻE

**Sprawdź jak
zmieniliśmy
się dla Ciebie.
Poznaj naszą
kartę dań.**

1

Naturalne

Składniki kupujemy tylko
od sprawdzonych
dostawców.

2

Świeże

Dania są przygotowywane
tuż przed podaniem.

3

Zdrowe

W naszym menu
znajdziesz pełno
zbilansowanych
posiłków.

4

Sprawdzone

Dania przygotowane
przez nas są dopracowane
w najmniejszym
szczególe.



● ● ● ● **WARS** ● ● ● ●

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.