

Wpodróż

Sierpień 2015
www.wpodrozy.eu



PODRÓŻE ŚWINOUJŚCIE

PO SZYNACH DO KRAINY 44 WYSP

EUROPA
W PIGUŁCE
WSZYSTKIE
DROGI
PROWADZĄ
DO RZYMU

■ STYL ŻYCIA W PODWODNYM ŚWIECIE
■ PKP INTERCITY NASTĘPNA STACJA: CZYTANIE!

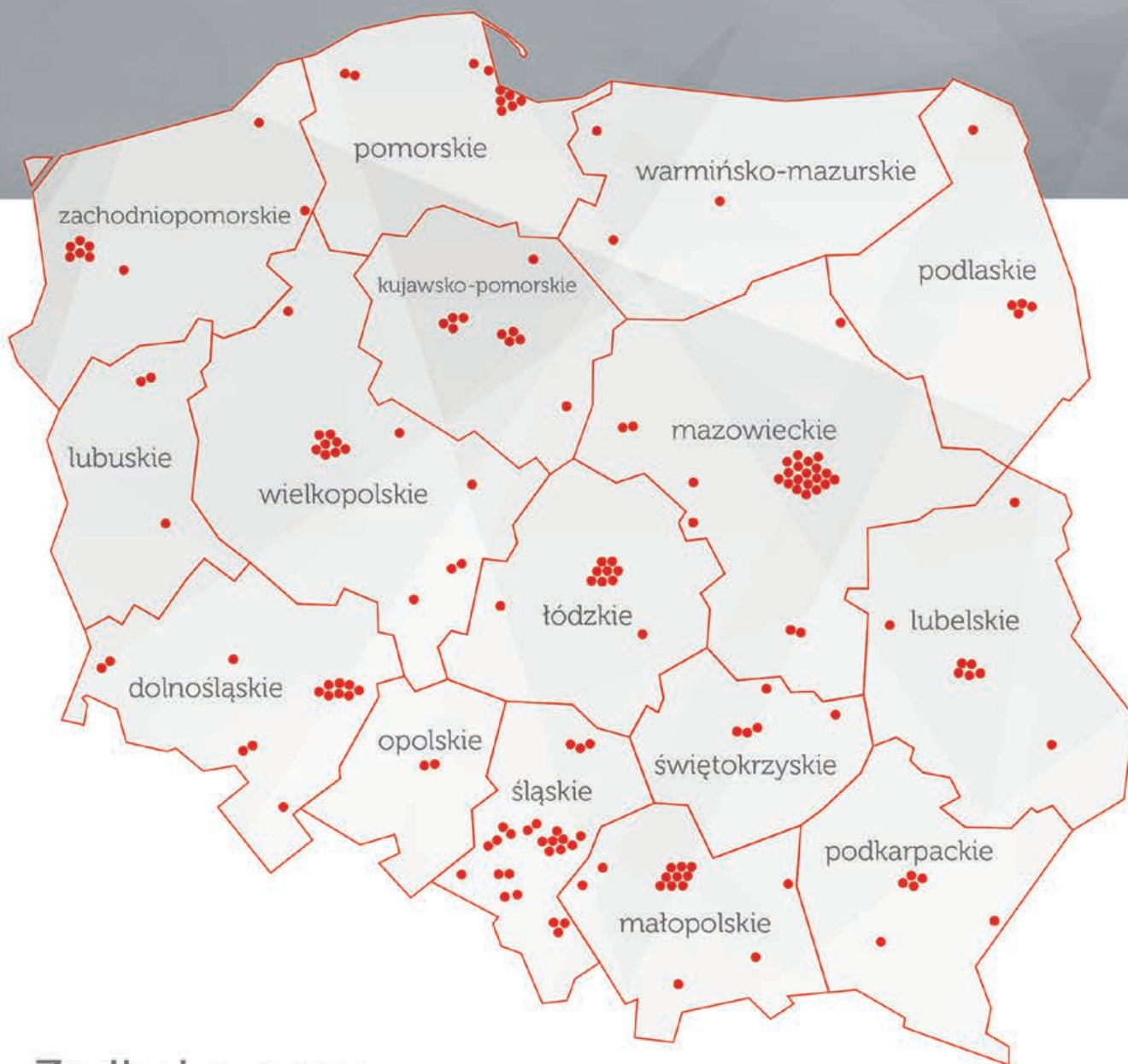
■ BIZNES BEZGRANICZNA PASJA ROZWOJU
■ POLECAMY SZALONY SEN DESIGNERA

ISSN: 1897-970X



Wyprzedaż
wybrane oprawki

do - **70%**
taniej
w całej Polsce



Zadbaj o oczy, gdziekolwiek Cię poniosą!

Już od 20 lat salony Vision Express w całej Polsce oferują profesjonalne badania wzroku, przebogaty wybór opraw okularów korekcyjnych i okularów słonecznych oraz możliwość zakupu soczewek kontaktowych.

Zapraszamy do ponad **160** punktów w całej Polsce!



8

SPIS TREŚCI



28



40

PODRÓŻE

8 PERŁA WYBRZEŻA

- 16 Miasto szachów, ropy i wiatru
- 22 Wyprawa po piękno

28 WSZYSTKIE DROGI PROWADZĄ DO RZYMU

- 32 Jedyny taki szlak

40 Z GAŁCZYŃSKIM NA UZNAM

- 50 Na pokładzie Express InterCity
Premium
- 54 Osiem lat w podróży
- 58 Taka ryba!
- 60 Pies na zakupach
- 61 Zabierz ze sobą psa!
- 62 Niezbędnik podróżnika

Out There

is the road less boring.



THE CARRERA 100/S

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



BIZNES

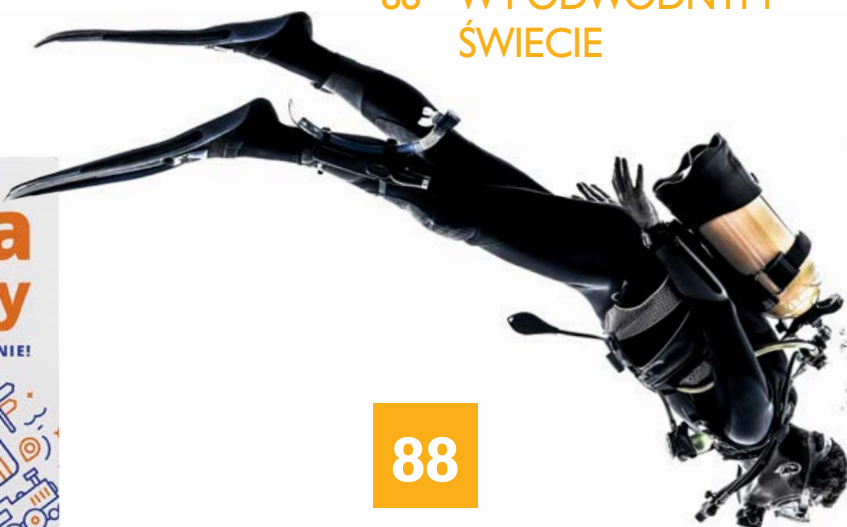
64 MAŁYMI KROCZKAMI

- 70 Droga do ekosukcesu
- 72 Bezgraniczna pasja rozwoju

STYL ŻYCIA

- 74 Szalony sen designera
- 78 Widok na świat
- 82 Serwis ratunkowy
- 86 Jestem szczęściarą

88 W PODWODNYM ŚWIECIE



88

KULTURA

92 NASTĘPNA STACJA: CZYTANIE!

- 94 Kalendarz imprez kolejowych
- 96 Kulturalny sierpień

92



Wpodróży

Wydawca:

KOW sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
tel. 22 749 11 98

Redaktor naczelna:

Agnieszka Pietrzak
Opracowanie graficzne:
Wojciech Jankowski

Redakcja stron PKP Intercity S.A.:

Magdalena Grzeczuk-Relko
Obsługa klienta biznesowego:
Marlena Karbownik
M: 512 278 937, T: 22 749 11 92

Reklama:

Dorota Kapuścińska
manager sprzedaży
M: 502 288 835, T: 22 749 11 95

Foto na okładce: Shutterstock
www.wpodrozy.eu
wpodrozy@kow.com.pl

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

Partnerzy pisma:



Partner działu Podróże:





energia
efektywność
ekologia

MISJA GOSPODARCZA POLSKIEJ BRANŻY ENERGETYCZNEJ NA ENERGY EXPO 2015

13 - 16 października 2015, Mińsk (Białoruś)

KOW Sp. z o.o. zaprasza do udziału w misji gospodarczej polskiej branży energetycznej na Białorusi, która odbędzie się w ramach XX Międzynarodowego Forum Energii i Ekologii. Po raz pierwszy zorganizowane zostanie polskie stoisko narodowe oraz Polsko-Białoruskie Forum Energetyczne, w ramach którego polskie firmy będą miały okazję zaprezentować swoje doświadczenie oraz ofertę współpracy.

Propozycja uczestnictwa obejmuje:

- ▶ udział przedstawiciela firmy w Polsko-Białoruskim Forum Energetycznym wraz z indywidualną prezentacją
- ▶ spotkania B2B z wyselekcjonowanymi instytucjami, organizacjami i przedsiębiorstwami
- ▶ uczestnictwo w polskim stoisku promocyjnym
- ▶ prezentację oferty firmy w wydany specjalnie z tej okazji katalogu promocyjnym
- ▶ pomoc w uzyskaniu wizy białoruskiej

PATRONAT HONOROWY*



WSPÓŁPRACA

**Wydział Promocji Handlu
i Inwestycji przy Ambasadzie RP na Białorusi**

Informacji na temat warunków uczestnictwa udziela:

Przemysław Wach

manager sprzedaży

M: 795 443 593

T: 22 749 11 94

przemyslaw.wach@kow.com.pl

ORGANIZATOR:

KOW Sp. z o.o.

Perła wybrzeża

Zapytani o Włochy turyści wymieniają Genuę dopiero w dalszej kolejności miejsc wartych zobaczenia w tym kraju. Tych, którzy mimo wszystko ją odwiedzają, zachwyca bez wyjątku. Zaskakuje urokiem krajobrazów i urzeka niepowtarzalną kuchnią.

TEKST: BARTOSZ KRÓL





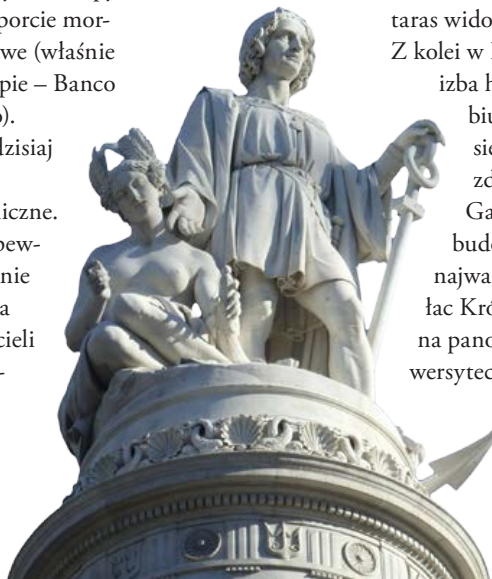


Na samo zwiedzanie genueńskich pałaców spokojnie można by poświęcić kilka dni. Łącznie jest ich w mieście ponad 150, z czego 42 od blisko dekady wpisanych na listę UNESCO. Dają najlepsze świadectwo tego, że przed wiekami Genua była jedną z czterech najpotężniejszych republik morskich na terenie obecnych Włoch (obok Wenecji, Pizy i Amalfi). Mało tego, w XVI wieku stolica Ligurii stała się też jednym z głównych centrów finansowych Europy, gdy osoby, które dorobiły się na transporcie morskim, zaczęły świadczyć usługi bankowe (właśnie tam założono najstarszy bank w Europie – Banco di San Giorgio, czyli bank św. Jerzego). Część z imponujących rezydencji do dzisiaj pozostaje w prywatnych rękach, inne wykorzystane są przez instytucje publiczne. Wykaz pozycji na liście UNESCO z pewnością byłby znacznie dłuższy, gdyby nie skomplikowana sytuacja własnościowa niektórych willi czy... niechęć właścicieli do przewidzianego regulaminem obowiązku udostępniania posiadłości dla zwiedzających w określonym czasie.

PIAZZA DE FERRARI, główny plac Genui, centrum biznesowe i kulturalne miasta. Poniżej pomnik **KRZYSZTOFA KOLUMBA**.

Pałacowe królestwo

Największe skupisko architektonicznych arcydzieł znajduje się przy Via Garibaldi, głównej ulicy Starego Miasta. Palazzo Doria Tursi pełni obecnie funkcję ratusza oraz Muzeum Sztuki Miejskiej. Obok niego wznosi się Palazzo Bianco, gdzie mieści się galeria sztuki z obrazami takich mistrzów jak Caravaggio czy Antoon van Dyck. Mnóstwo malowideł znajdziemy też w stojącym naprzeciw Palazzo Rosso, którego dodatkową atrakcją jest taras widokowy na ostatnim, szóstym piętrze. Z kolei w Palazzo Pallavicini na co dzień urzęduje izba handlowa, ale w godzinach otwarcia biur i w sobotnie popołudnia można się tam przejść, aby podziwiać bogato zdobione wnętrza, na czele z tak zwaną Galerią i Salą Bankietową. W znakomite budowie obfituje również Via Balbi – z tych najważniejszych należy zwrócić uwagę na Pałac Królewski (rozciąga się z niego fantastyczna panorama portu i zatoki) oraz Pałac Uniwersytecki. Przy Piazza De Ferrari, uchodzącym za serce miasta, zlokalizowany jest natomiast pałac Dożów – kolejne



bardzo ważne miejsce na kulturalnej mapie Genui będące siedzibą wielu festiwali, przeglądów i czasowych wystaw. W Palazzo Spinola przy Piazza di Pellicceria, początkowo należącym do rodu Grimaldich (obecnych władców Monako), działa zaś Narodowa Galeria Ligurii, której chlubą są obrazy Rubensa i Bernardo Strozzi.

Śladami bohaterów

Genuę możemy również poznawać szlakiem słynnych osób, które związane były z miastem. Przy Piazza Dante, u podnóża Porta Soprana, jednej z bram stanowiących pozostałość po systemie murów obronnych, stoi rodzinny dom Krzysztofa Kolumba. A dokładniej jego XVIII-wieczna rekonstrukcja, w której wystawione są pamiątki po odkrywcy Ameryki. Z Genui pochodził także Niccolò Paganini. Pamiątki po genialnym skrzypku rozsiane są po całym świecie, a jego dom został zburzony kilka dekad temu, dlatego próżno szukać na mapie jakiegokolwiek muzeum mu poświęconego. W ratuszu znajduje się jednak sala jego pamięci, gdzie oprócz kilku drobiazgów zobaczymy jeden z ulubionych instrumentów artysty – skrzypce Il Cannone, co po włosku oznacza armatę (nazwa miała nawiązywać do potężnych dźwięków wydobywających się ze skrzypiec). Z Genui wywodzą się również XIX-wieczni politycy, którzy przyczynili się do zjednoczenia Włoch: Giuseppe Garibaldi i Giuseppe Mazzini. Dom tego ostatniego można zwiedzać przy Via Lomellini. Z szóstym największym obecnie miastem Italii nierozdzielnie są też splecione losy Króla Mórz, czyli admirała Andrei Doria. Jego willę można zwiedzać niedaleko największego (obok Bignoli) dworca w mieście – Piazza Principe.

Neptun i piraci

Mnóstwo do zaoferowania ma również dzielnica portowa. W Starym Porcie przyjezdnych przyciąga zwłaszcza drugie w Europie (po Walencji) akwarium z 600 gatunkami fauny, które zostało otwarte blisko ćwierć wieku temu z okazji 500-lecia odkrycia Ameryki. Jest to drugi najchętniej odwiedzany obiekt turystyczny w całej Italii (po Muzeum Watykańskim), a na jego zwiedzenie potrzeba minimum dwóch godzin. Co ciekawe, kilka zbiorników jest otwartych od góry, dzięki



NEPTUN – replika galeonu zbudowana na potrzeby filmu „Piraci” Romana Polańskiego. Część podwodną okrętu stanowi metalowy kadłub wyposażony w wielokierunkowe sterowniki strumieniowe, natomiast góra (burty, pokład) jest wykonana z drewna. Okręt posiada działający takielunek i ożaglowanie.

czemu goście mogą pogłaskać przepływające obok ryby. Największe zainteresowanie wzbudzą delfiny, foki, pingwiny i rekiny. Niedaleko akwarium zacumowany jest galeon Neptun, który powstał na potrzeby filmu „Piraci” Romana Polańskiego. Trzy dekady temu kosztował zawrotną sumę kilku milionów funtów, co oznaczało, że był to najdroższy ówczesny rekwizyt filmowy. Obecnie już tylko okazjonalnie wypływa w rejsy, choć jego wnętrze cały czas jest dostępne dla wszystkich, którzy chcą się przekonać, jak wyglądało życie na XVII-wiecznym statku. Okazji do przepłynięcia po rozległym – największym we Włoszech – genueńskim porcie i tak nie brakuje, bo kilka razy dziennie w pobliżu wejścia do akwarium ruszają rejsy statkami turystycznymi.

Jeśli ktoś chce spojrzeć na port i miasto z zupełnie innej perspektywy, może skorzystać z platformy widokowej umieszczonej na Il Bigo, metalowej konstrukcji, która przypomina gigantycznego papajaka. Warto także pospacerować po marinie pełnej luksusowych jednostek, gdzie co roku w październiku odbywa się zlot jachtów z całego świata.

REKLAMA



LATO 2015

Włochy od 1199 zł


**RAINBOW
TOURS**



Platforma widokowa przypominająca kształtem **GIGANTYCZNEGO PAJĄKA** to doskonały sposób na zobaczenie miasta z zupełnie nowej perspektywy. Swoją urok ma też spacer zaułkami i gąszczem wąskich uliczek zwanych przez miejscowych caruggi. Obok **ŁUK TRIUMFALNY**.

Idąc natomiast dalej wzdłuż nabrzeża, dostrzemy do przestronnego Muzeum Morskiego, w którym na kilku poziomach nie tylko można oglądać ekspozycje poświęcone historii żeglugi, ale także samemu usiąść za sterami statku i poznać warunki, w jakich emigranci z Półwyspu Apenińskiego płynęli transatlantykami do Ameryki w poszukiwaniu lepszego życia (szacuje się, że łącznie ponad trzy miliony Włochów wyemigrowało za chlebem z Genui do Ameryki Północnej i Południowej). Kontynuując spacer dzielnicą portową, dostrzemy wreszcie do dworca Morskiego. Doskonale widać tam, jaki ruch panuje w terminalu pasażerskim, skąd odbywają się rejsy między innymi na wyspy śródziemnomorskie: Korsykę, Sycylię oraz Maltę.

W gąszczu uliczek

Swoją kosmopolityczny charakter miasto zawdzięcza nie tylko turystom, ale i dużej liczbie emigrantów z różnych części świata. Genuński port jest dla nich bramą do Europy. Wielu po dotarciu do niego rusza dalej w głąb Starego Kontynentu, ale sporo decyduje się osiedlić na stałe. Efektem tego są swoiste getta niedaleko portu – osobne enklawy mają uchodźcy z Afryki, Azji i krajów arabskich. Jak na miasto portowe przy-

stało, Genua posiada również coś w stylu dzielnicy czerwonych latarni. W przeciwieństwie jednak do tej w Amsterdamie, gdzie przedstawicielki najstarszego zawodu świata uaktywniają się dopiero pod wieczór, tutaj – zgodnie z tradycją – kuszą klientów jedynie do zmroku w gąszczu wąskich uliczek zwanych przez miejscowych *caruggi*. Pikanterii dodaje fakt, że na panie bardzo często „zerkają” z góry tak zwane *madonnetty* – figurki-postacie Maryi umieszczane w narożnikach kamienic, aby chronić mieszkańców przed złymi mocami (szacuje się, że łącznie jest ich kilkaset, ale nikt nie podejmuje się dokładnego policzenia). Koloryt starówki uzupełniają kibicowskie graffiti oraz powiewające tu i ówdzie flagi dwóch lokalnych drużyn piłkarskich – mecze Sampdorii i Genoi to jedno z najśłynniejszych i najgorętszych we Włoszech derbowych potyczek (obok tych w Rzymie, Mediolanie i Turynie).

Mekka jednośladow

Genuę wyróżnia także nieprawdopodobna wręcz liczba skuterów. Przy 600 tysiącach mieszkańców jest ich kilkaset tysięcy sztuk (różne źródła podają od 300 do nawet 450 tysięcy). Korzystanie z nich jest koniecznością z uwagi na pagórkowate, delikatnie mówiąc, ukształtowanie terenu i bardzo ograniczone miejsca do parkowania. W efekcie szybko przestaje dziwić widok urzędnika czy biznesmena w garniturze lub elegancko ubranej kobiety na skuterze. Wyróżnikiem miasta są też bez wątpienia tak zwane *historical shops* – małe, rodzinne sklepy i zakłady na starówce z często ponad 150-letnią historią, których działalność przechodzi z pokolenia na pokolenie. Zakres ich funkcjonowania jest bardzo zróżnicowany – od wyrabianych na miejscu tradycyjnymi metodami czekoladek, po wędliny



LATO 2015

Włochy od 1199 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

 **RAINBOW
TOURS**

www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



i usługi fryzjerskie, co stanowi bardzo przyjemną odmianę od rzeczywistości zdominowanej przez ogromne centra handlowe.

Stolica pesto

Podobnie jak dla większości Włochów, także dla genueńczyków jedzenie stanowi bardzo ważną część kultury. Oczywiście nie brakuje miejsc z pyszną pizzą i makaronami, ale imponuje też oferta potraw na bazie ryb. Będąc w Genui, należy spróbować choćby takich typowych dla tego regionu dań jak: condiggion (sałatka z tuńczyka i warzyw), pasqualina (obłożony cienkim ciastem farsz z jajek, warzyw i sera prescinseua będący lokalną odmianą ricotty), panissa (masa z mąki z ciecierzycy, wody i przypraw, która po podsmażeniu podawana jest w postaci przypominających frytki pasków) czy lokalna odmiana focaccii (gatunek pieczywa będącego podstawą pizzy z różnymi dodatkami). Najbardziej genueńczycy są jednak dumni z tego, że to od nich wywodzi się pesto,

BOCCADASSE,
dawna wioska
rybacka oraz **PESTO**.
Jeden z najslynniejszych
sosów świata,
wywodzi się właśnie
z Genui.

czyli sos przyrządzany z bazylii, orzeszków pinii, czosnku, startego parmezanu i sera pecorino oraz oliwy z oliwek. Jak dokładnie należy go przygotować, możemy dowiedzieć się podczas organizowanych co weekend warsztatów kulinarnych pod okiem szefów miejscowych kuchni. Co więcej, każdy chętny może się zgłosić do urządzanych co dwa lata mistrzostw świata w robieniu oryginalnego pesto, trzeciego – po ketchupie i majonezie – najchętniej spożywanego sosu na świecie.

Zapraszamy do Kowalskiego

Kto jednak i tak zatęskni za polskim jedzeniem, będzie mógł nacieszyć podniebienie w restauracji Kowalski, usytuowanej niedaleko portu. To zresztą nie jedyny polski akcent w mieście, bo w malowniczo położonej na wschodzie dzielnicy Nervi (dawnym uzdrowisku), na deptaku, swoje tablice pamiątkowe mają między innymi Józef Piłsudski oraz Maria Konopnicka. W Genui lubili także być inni polscy pisarze: Wisława Szymborska, Tadeusz Różewicz, Sławomir Mrożek czy Czesław Miłosz, który właśnie w stolicy Ligurii wyprawił 88. urodziny. Trudno im się dziwić, bo na tamtejszej starówce – nota bene największej w Europie – do dziś można poczuć prawdziwe miejskie życie, w przeciwieństwie do wielu innych miejscowości, gdzie zdecydowana większość rzeczy jest robiona wyraźnie pod turystów. A ponadto, w granicach administracyjnych miasta znajdziemy takie perełki jak choćby Boccadasse – dawną wioskę rybacką z klimatem typowej Ligurii, z malowniczymi zatokami, kolorowymi domkami, krętymi uliczkami i przytulnymi tawernami. Genua stanowi także świetną bazę wypadową do odwiedzenia popularnych pobliskich kurortów: Portofino, Cinque Terre czy Rapallo. ■

Czytaj **KURIER** K O L E J O W Y

w gazecie, w sieci, na tablecie, w smartfonie

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



Zamów prenumeratę

www.kurierkolejowy.eu



Miasto szachów, ropy i wiatru

Stolica Azerbejdżanu już dawno przestała być synonimem prowincji. Baku jest obecnie jednym z najszybciej rozwijających się miast na świecie, które bez żadnych kompleksów może się przyrównywać do największych metropolii globu. A już niedługo może nawet nad nimi górować...

TEKST: BARTOSZ KRÓL





BASZTA DZIEWICZA – symbol miasta owiany wieloma legendami. Według jednej z nich wieża została zbudowana przez szacha dla swojej ukochanej. Kiedy jednak wybranka dowiedziała się, że jest córką tegoż szacha, rzuciła się z wieży do morza.

Aktualnym symbolem rozkwitu Baku są Flame Towers, czyli trzy wieże nawiązujące kształtem do płomieni znajdujących się w herbie miasta. Konstrukcje, z których najwyższa ma blisko 190 metrów wysokości, imponująco prezentują się zarówno w ciągu dnia, jak i po zmierzchu, gdy są efektownie podświetlane. Już za kilka lat Wieże-Płomienie mogą jednak znaleźć się w cieniu Wieży Azerbejdżanu, która ma liczyć 1050 metrów i stać się najwyższym budynkiem świata, deklasując 829-metrową Wieżę Dubaju oraz powstający w Arabii Saudyjskiej Kingdom Tower o planowanej wysokości co najmniej 1000 metrów. Gigantyczna budowla ma być ukoronowaniem projektu o nazwie Wyspy Kaspjskie – archipelagu ponad 40 sztucznych wysp z pełną infrastrukturą na Morzu Kaspijskim, który docelowo ma zamieszkiwać ponad milion osób. Całość, nazywana nowym Dubajem, nową Wenecją lub Wenecją Kaukazu, ma powstać do 2025 roku za 100 miliardów dolarów i być świadectwem wielkości regionu, która opiera się na bogatych złożach ropy naftowej.

Paryż Wschodu

Miasto łączy w sobie kaukaską egzotykę z elementami kultury zachodniej. A funkcjonujące od dawna określenie Paryż Wschodu jest gwa-

rancją niepospolitego uroku i wielu osobliwych miejsc. Jednym z nich jest z całą pewnością XII-wieczna Baszta Dziewicza we wschodniej części starówki. Na przestrzeni wieków prawdopodobnie pełniła funkcje wieży obronnej, obserwatorium, a możliwe, że także świątyni perskiej. W połowie XIX wieku przekształcono ją w latarnię morską dla statków przybijających do bakijskiego portu, a pod koniec lat 60. ubiegłego stulecia przemieniono w muzeum poświęcone historii miasta, która – nota bene – sięga V wieku (choć pierwsze wzmianki o osadzie na tych terenach pochodzą już z II wieku). Qiz qalasi, po pokonaniu krętych schodów, jest ponadto jednym z najlepszych punktów widokowych w okolicy.

W Wewnętrznym Mieście

Według jednej z hipotez, z dna studni Baszty Dziewiczej tajemne przejście podziemne prowadzi do zespołu pałacowego szachów Szyrwanu – kolejnego z symboli miasta znajdującego się po zachodniej stronie starówki. Cały kompleks jest podzielony na trzy dziedzińce, pomiędzy którymi jest 5-6 metrów wysokości różnicy, i składa się z: pałacu, mauzoleum szachów, łaźni, meczetu, mauzoleum Derwisza oraz bramy Sułtana Murada. Budowany od XV do XVII wieku obiekt, wraz z Basztą Dziewiczą i resztą Starego

Miasta, został w 2000 roku wpisany na listę UNESCO. W Iczeri-Szeher, czyli Wewnętrznym Mieście, jak dosłownie można przetłumaczyć nazwę najstarszego rejonu Baku, pośród wąskich i krętych uliczek natrafimy także na szereg zabytkowych meczetów. Najstarszym z nich – datowanym na 1078 rok! – jest meczet Muhammada, nazywany także Złamaną Wieżą (w związku z uszkodzeniem, do którego doszło podczas ataku na miasto wojsk rosyjskich w 1723 roku). Dużo bardziej okazały, choć znacznie młodszy, jest meczet Piątkowy, który w czasach komunistycznych pełnił funkcję magazynu, a następnie Muzeum Dywanów. Kilka przecznic na północ od Starego Miasta wznosi się natomiast meczet Taza Pir, który do ubiegłego roku, gdy oddano meczet Aliyeva, był największą muzułmańską świątynią w mieście. Budowlę z początku XX wieku łatwo rozpoznać po bliźniaczych minaretach i złotych zdobieniach kopuły.

Szybsze bicie serca

Szczególnym miejscem dla bakijczyków jest też Wzgórze Męczenników, gdzie znajduje się pomnik oraz miejsce pochówku tysięcy ofiar walk o niepodległość Azerbejdżanu. Dla turystów to dodatkowo dobry punkt widokowy, do którego można dostać się na piechotę lub kolejką – funikulem. Przyglądając się niezliczonym kiwonom, które wydobywają w okolicy ropę naftową, przez chwilę możemy poczuć się jak na planie filmu o Jamesie Bondzie. To bowiem właśnie na tutejszych polach powstawały zdjęcia do jednego z obrazów serii o przygodach Agenta 007 – „Świat to za mało” z Piercem Brosnanem w roli głównej. O szybsze bicie serca – tym razem ze względu na ceny – przyprawi nas też pewnie spacer po Nizami, głównym deptaku handlowym miasta, który zaliczany jest do najdroższych i najbardziej eleganckich ulic na świecie. Interesującą alternatywą dla butików najpotężniejszych marek globu może być wizyta w jednej z kilku placówek muzealnych. Najoryginalniejsze ekspozycje zobaczymy w Muzeum Miniaturowych Książek oraz Muzeum Dywanów, gdzie zgromadzono jedną z największych na świecie kolekcji dzieł sztuki kobierniczej (liczącą ponad tysiąc okazów z różnych stron kraju, różniących się techniką tkania, motywami dekoracyjnymi oraz kolorem).



Uderzenie wiatru

Dobrym pomysłem na krótki odpoczynek od chodzenia po mieście jest rejs po największym jeziorze świata, czyli Morzu Kaspijskim, i podziwianie Baku od strony zatoki. Doskonale widać wtedy choćby inne cudo współczesnej architektury, jakim bez wątpienia jest hala widowiskowo-sportowa Crystal Hall. Wybudowano ją raptem w kilka miesięcy na potrzeby konkursu Eurowizji w 2012 roku. Od tego czasu w mogącym pomieścić 25 tysięcy osób obiekcie regularnie występują największe światowe gwiazdy muzyczne. Hala, schowana za monumentalną fasadą przypominającą

Osobliwy budynek **MUZEUM DYWANÓW** (u góry) gromadzi ponadtyśięcną kolekcję sztuki kobierniczej oraz **HEYDAR ALIYEV CENTER**, nowoczesny kompleks kulturalno-konferencyjny.

REKLAMA



LATO 2015

Azerbejdżan od 4299 zł

 **RAINBOW
TOURS**

Hala widowiskowo-sportowa **CRYSTAL HALL** nad Morzem Kaspijskim podświetlana nocą odcieniem czerwieni.



Warto zobaczyć

Zaledwie kilkanaście kilometrów od Baku położona jest wieś Surachany, w której znajduje się słynna **ŚWIĄTYNIA OGNI** – **ATASZGAH**. To święte miejsce zoroastrian, czyli wyznawców religii, która była rozpowszechniona na terenach dawnej Persji przed nastaniem islamu. Najstarsze fragmenty tej wyjątkowej budowli dla czcicieli ognia, jak nazywają ich muzułmanie, pochodzą z II wieku przed Chrystusem. Nieco dalej, bo około 60 kilometrów, jest do miejscowości **QOBUSTAN**, gdzie obejrzeć można prehistoryczne rytzy skalne ukazujące życie mieszkańców tego rejonu tysiące lat temu. Magnesem przyciągającym do parku narodowego w **GOBUSTANIE** są także wyjątkowe wulkany, z których zamiast lawy wypływa błoto. Sto kilometrów na północ od miasta znajduje się **PARK NARODOWY ALTIAGAC** z tak zwanymi górami bombonierkowymi, czyli warstwowanymi skałami w kolorze białym i czerwonym, oraz bujnymi lasami, w których dominują dęby i graby kaukaskie. Z kolei 70 kilometrów na wschód, na samym krańcu Półwyspu Apszerońskiego, usytuowany jest **APSZERONSKI PARK NARODOWY**. Na jego terenie, oblanym w znacznej części wodami Morza Kaspijskiego, żyją między innymi foki kaspijskie, kilka odmian żółwi oraz flamingi różowe. Po drodze można jeszcze odwiedzić kurort **MARDAKAN**, gdzie mieszkańcy Baku mają swoje letnie rezydencje. Jest to jedna z najstarszych miejscowości na półwyspie, o czym przypomina średniowieczny zamek oraz meczet Tuba-Szachi. Nic, tylko pakować manaty (azerską walutę, nie mylić z przysłowiowymi manatkami!).

jącą kształtem kryształ, była też jedną z głównych aren tegorocznych Igrzysk Europejskich, które odbyły się tu po raz pierwszy w historii (miasto starało się także o prawo zorganizowania igrzysk olimpijskich w 2016 i 2020 roku). Obok niej, na placu Flagi Narodowej, z dumą powiewa olbrzymia flaga Azerbejdżanu o wymiarach 70 na 35 metrów, zawieszona na maszcie o wysokości 162 metrów! Dzięki niej możemy się przy okazji dobitnie przekonać o trafności nazwy miasta, która pochodzi od perskiego słowa oznaczającego ‘uderzenie wiatru’.

Atrakcje dzień i noc

Znakomitym miejscem na chwilę relaksu, zwłaszcza wieczorem, jest również skorzystanie z jednej z łaźni tureckich – na czele z najstarszą Hamam Mahallesi. Wieczorową porą, gdy słońce przestaje dawać o sobie znać, wyjątkowy klimat panuje także na prospekcie Nafciarzy, czyli rozległej promenadzie ciągnącej się wzdłuż wybrzeża. Iście bajkowo o tej porze dnia prezentuje się też plac Fontann – ślicznie odnowiony skwer w centrum, gdzie odbywają multimedialne widowiska. Warto przy tym dodać, że Baku w ogóle nie należy do miast, które wcześniej kładą się spać. Mało tego, branżowe wydawnictwo „Lonely Planet” w swoim rankingu umieściło azerską stolicę w dziesiątce najlepszych miejsc na świecie dla amatorów nocnego życia.

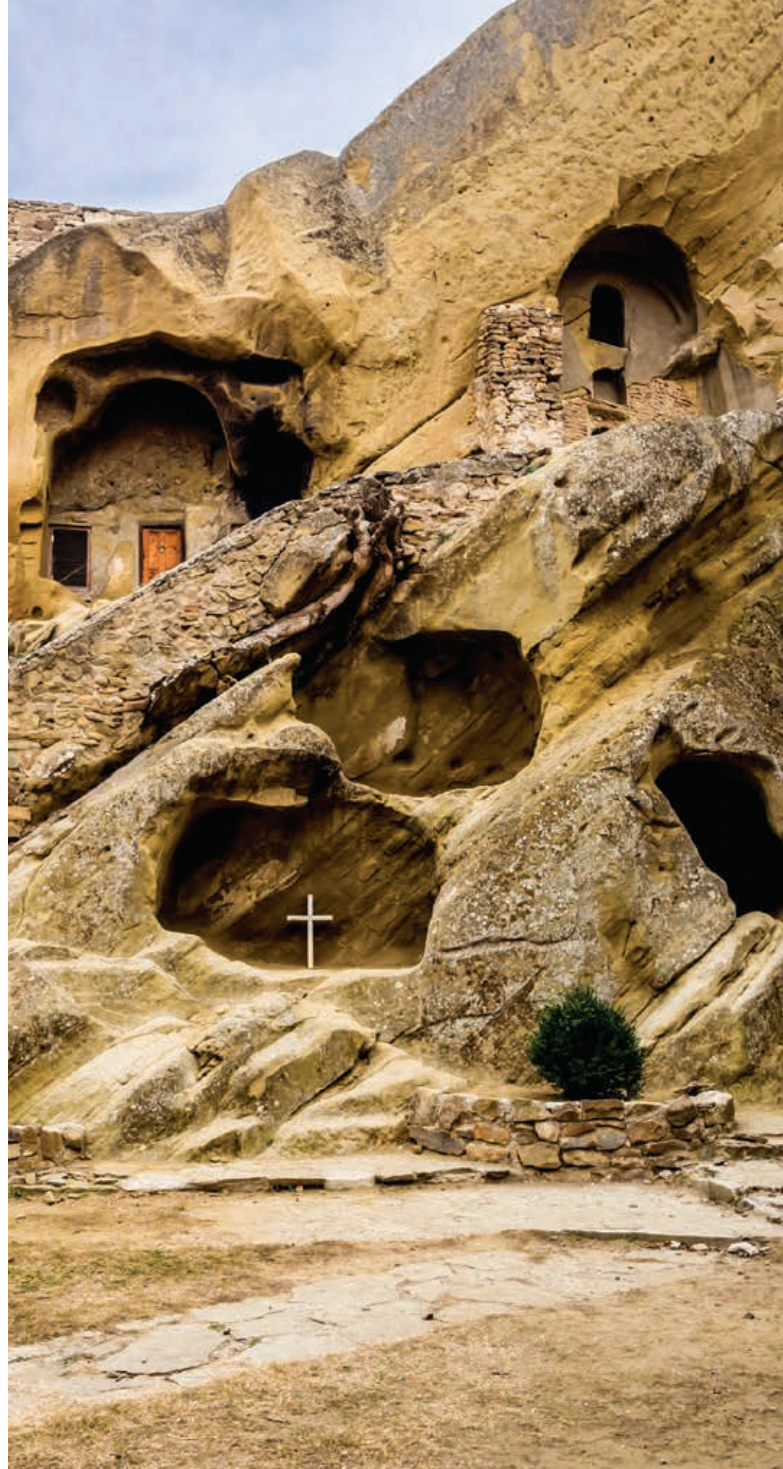
Polski wkład

Co ciekawe, choć Baku od Warszawy dzieli ponad trzy tysiące kilometrów, w największej azerskiej metropolii odnajdziemy sporo polskich akcentów. Podwaliny pod jej obecną naftową potęgę dał bowiem geolog Witold Zglenicki, który badał złoża naftowe w Azerbejdżanie i jako pierwszy wydobył ropę z dna morskiego w Baku. Jego prace w pierwszej połowie XX wieku kontynuował inżynier Piotr Potocki, który także przyczynił się do powstania w okolicy naftowego Eldorado. Pamięć o ich wysiłkach bynajmniej nie przepadła i obaj doczekali się w Baku ulic swojego imienia. Azerskiej stolicy mocno przysłużyli się także polscy architekci. Józef Gosławski zaprojektował między innymi pałac Zejnalabdina Tagijewa (obecną siedzibę Muzeum Historii Azerbejdżanu), budynek Rady Miejskiej Baku i jeden z teatrów. Z kolei Kazimierz Skórewicz – w Polsce przyczynił się do powstania między innymi gmachu Sejmu, willi Milusin w Sulejówku czy przebudowy pałacu prezydenckiego w Spale – był odpowiedzialny za wybudowanie banku państwowego, prokuratury narodowej czy biurowca zarządu Towarzystwa Akcyjnego braci Nobel. Jak zatem widać, nie przez przypadek Stefan Żeromski początek akcji „Przedwiośnia” umieścił właśnie w najważniejszym azerskim mieście...

Palce lizać!

Pobyt w liczącym ponad dwa miliony mieszkańców (co stanowi blisko jedną czwartą ogólnej ludności kraju) Baku stanowi też najdogodniejszą okazję do zapoznania się ze specjałami kuchni azerskiej. Przede wszystkim należy tam spróbować czarnego kawioru, który w Azerbejdżanie jest najtańszy i zarazem najlepszy na świecie. Kulinarną wizytówką regionu są też bez wątpienia szaszłyki z baraniny (choć przyrządza się je również z ryb, indyka czy kury). Znakomicie smakuje także typowy płow, czyli danie składające się z mięsa (najczęściej baraniego), warzyw oraz długoziarnistego ryżu doprawianego szafranem. Do najbardziej typowych zup – podobnie jak w krajach ościennych – należy z kolei bozbasz, przygotowywany na bazie jagnięciny oraz owoców i wyróżniający się charakterystycznym ostro-kwaśno-słodkim smakiem. Warto też sięgnąć po kilka egzotycznych dla nas owoców: hurmę kaukaską (pomarańczowe owoce, określane też jako daktylo-śliwy), ezgil (niewielkie brązowe owoce, inaczej nieszpuka zwyczajna) czy fejhoe (niewielkie zielone owoce, bogate w witaminę C i związku jodu). Znacznie bardziej kalorycznym deserem będzie miejscowa baklava, chałwa lub ciasteczka szekerbura (z wyglądu przypominają polskie... pierogi). ■

FOT. FOTOLIA (5)



LATO 2015

Azerbejdżan od 4299 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51

 **RAINBOW
TOURS**

www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



Wyprawa po piękno

Mówisz: Izrael, myślisz: religijne miejsca kultu. Oczywiście to prawda, ale ważnymi, często pomijanymi walorami tego kraju są także dobroczynny relaks i luksusowe ośrodki spa.

TEKST: MAGDALENA KUSZEWSKA



Latem Morze Martwe ma temperaturę i konsystencję zupy. Seledynowy kolor, stopień zasolenia najwyższy na ziemi, przy jednoczesnym położeniu w najniższym punkcie na świecie (422 metry poniżej poziomu morza). Sól nie pozwala pływać. Ciało swobodnie dryfuje na powierzchni jak korek... Ten rejon Izraela wciąż nie jest jednak punktem obowiązkowym na liście wielu turystów. Polacy docierają tutaj stosunkowo rzadko (najwięcej rodaków jeździ do Jerozolimy i Tel Awiwu). A szkoda! Nieduży Izrael ma dostęp aż do trzech mórz: Śródziemnego, Martwego oraz Czerwonego. Znajdziecie tutaj i krajobrazy pustynne (między innymi pustynia Negew), i ośnieżone szczyty górskie (pasmo Golan) oraz bujne lasy (na północy). Ten niewielki kraj, wciśnięty pomiędzy Egipt i Jordanię, który zamieszkuje tylko siedem milionów ludzi, jest idealnym kierunkiem dla miłośników relaksu i zabiegów upiększających w wersji *au naturel*. Lato trwa tutaj od kwietnia do października, a dla urody i relaksu najlepiej przyjechać w maju lub w październiku.

Mud istny cud!

Właśnie wokół Morza Martwego powstało najwięcej hoteli o wysokim standardzie połączonych z doskonałymi ośrodkami spa. Najpopularniejszym kurortem (nietypowym, bo niewielkim i w sumie spokojnym) jest Ein Bokek zlokalizowane w najniższym punkcie na świecie, kwadrans drogi od słynnej starożytnej twierdzy Masada. W Ein Bokek znajduje się kilkanaście hoteli, które do dyspozycji gości oddają także baseny (zewnętrzne i wewnętrzne) z wodą z Morza Martwego. Tuż przy promenadzie, wzdłuż plaży, znajdziemy kilkanaście drogerii, które oferują kosmetyki z minerałami z Morza Martwego (produkowane w Izraelu), poczynawszy od kremów do rąk i stóp, poprzez kremy i serum do twarzy, aż po balsamy, maseczki, peelingi i wody toaletowe. Największym wzięciem cieszą się niedrogie plastikowe opakowania z napisem mud. To nic innego jak czarne błoto wydobywane z głębi Morza Martwego. Kosztuje niewiele, bo około pięciu szekli (czyli 5,5 złote). Według legendy, właśnie po tutejsze błoto regularnie posyłała egipska królowa i sym-



bol piękności – Kleopatra. Ze względu na dbałość o urodę i wszelkie zabiegi pielęgnacyjne można ją chyba nazwać prekursorką spa...

Błoto, sól i minerały

Rozebrana do kostiumu kąpielowego, smaruję błotem całe ciało, włącznie z twarzą, a potem wchodzę powoli do morza. Wokół mnie większość kobiet o podobnym, błotnistym wyglądzie. Co robimy? Urządzamy sobie najlepsze, bo proste, naturalne i niezwykle skuteczne, prywatne spa.

BŁOTO Z MORZA MARTWEGO pomaga w dolegliwościach związanych z chorobami skórnymi. Ma również właściwości terapeutyczne, łagodzi objawy astmy i reumatyzmu. Poniżej **EJLAT** – najpopularniejszy miejscowy kurort o największej liczbie słonecznych dni w Izraelu.

Błoto zastyga na ciele, więc przez kilkanaście minut brodzę w wodzie. Czasami skóra lekko szczypie, wszystko przez tę morską sól. Pędzę pod prysznic, który zainstalowano na plaży. Po kilku minutach dotykam ciała. Gładkie, skóra elastyczna. Kosmetolodzy chwalą terapeutyczne działanie naturalnej morskiej soli oraz błota przynoszących masę korzyści duszy i ciała (zgodnie z zasadą spa). Pomagają w leczeniu wielu skórnych chorób, między innymi trądziku, łuszczycy czy atopowego zapalenia skóry (AZS), a także łagodzą objawy astmy i reumatyzmu. Koncentracja takich pierwiastków jak brom i magnez jest w Morzu Martwym aż kilkadziesiąt razy wyższa niż w Oceanie Atlantyckim. I jeszcze jedna dobra wiadomość! Z powodu niskiego położenia oraz sporej gęstości powietrza opalanie w tym rejonie jest wyjątkowo bezpieczne. Niemal nie zdarzają się poparzenia. Dla pożądanego efektu warto zintensyfikować działania, decydując się na dodatkowe zabiegi wykonane przez profesjonalną kadrę masażystów i kosmetyczek w ośrodkach spa. Niemal każdy z nich oferuje tak zwane fango, czyli okłady na ciało z użyciem wysoko zmineralizowanego błota z Morza Martwego. Jednym z najbardziej lubianych ośrodków jest ten w Isrotel Dead Sea ze swoim imponującym Esprit Spa w stylu rzymskim oferujący zabiegi wellness, lecznicze i upiększające. Na gości czeka aż 21 pokoi zabiegowych, dwa baseny siarkowe, dwa jacuzzi, dwa baseny, a także sauny i łaźnie.

Ejlat wśród turkusów

Na styku z egipską granicą, w najbardziej wysuniętym na południe skrawku ziemi, znajduje się Ejlat. To najbardziej znany izraelski kurort położony nad Morzem Czerwonym. Popularny zwłaszcza wśród miłośników słońca, turkusowej ciepłej wody, nurkowania, żeglowania oraz windsurfingu. Ale coraz większą grupę turystów stanowią także miłośnicy zabiegów upiększających, którzy doceniają walory klimatyczne, geograficzne i zdrowotne tego rejonu. Przy promenadzie pełnej sklepów, barów i restauracji stoją luksusowe hotele, w większości z nich znajdziemy wyspecjalizowane strefy spa. Warto zwrócić uwagę na Arcadia Spa Eilat czy na Prima Spa Club Hotel, a przede wszystkim na Herods Vitalis Spa Hotel, gdzie wanny z hydromasażem są na wyposażeniu większości pokoi. Nawet jeśli zakwaterujecie się w innym miejscu, bez problemu można przyjść tutaj na jeden bądź serię zabiegów na ciało i twarz, głównie na bazie morskich kosmetyków, ale nie tylko. W ofercie są sauny, łaźnie (w tym turecka), baseny (także ze słoną wodą), masaże, peelingi i maseczki.





Nie ma takiego
drugiego miejsca
jak Morze Martwe

To najniżej położone miejsce na Ziemi

Jak się tam dostać? Oczywiście liniami EL AL

www.elal.com



Nowy Jork Bliskiego Wschodu

Jeśli ktoś poza zabiegami, odpoczynkiem, sportami wodnymi i opalaniem pragnie jeszcze większej liczby doznań, na przykład kulturalnych, powinien udać się do Tel Awiwu. Rozumiem, co mieli na myśli ci, którzy mówili, że to miasto nigdy nie śpi, kiedy po północy przejeżdżam z lotniska do hotelu. Na ulicach jest pełno ludzi, głównie młodych. Kolorowy tłum swobodnie przemieszcza się po barach i restauracjach wypełnionych po brzegi. Za to rano wielu turystów (i mieszkańców!) oddaje się ćwiczeniom oraz joggingowi (miejsce akcji: promenada, kluby fitness). Niektórzy wybierają zabiegi upiększające w wersji ekspresowej. Tel Awiw jest nazywany Nowym Jorkiem Bliskiego Wschodu, bo jest to drugie co do wielkości miasto w Izraelu. Zamieszkuje w nim blisko pół miliona ludzi. Panujący tu śródziemnomorski klimat sprzyja relaksowi. Tel Awiw to główny ośrodek kulturalny i uczelniany kraju, z licznymi kinami, teatrami, piękną operą narodową i z restauracjami serwującymi kuchnię z całego świata. Jedną z największych atrakcji miasta są szerokie, piaszczyste plaże ciągnące się przez 14 kilometrów! Te najpopularniejsze znajdują się w okolicy eleganckich hoteli, między innymi Dan Panorama, Sheraton oraz Hilton. To tam zlokalizowane są słynne ośrodki spa, do których zaglądają także co zamożniejsi mieszkańcy miasta. Dużą popularnością cieszą się masaże go-

Jednym ze znaków rozpoznawczych **TEL AWIWU** są szerokie, białe plaże z drobnym piaskiem, przy których mieszczą się prestiżowe hotele i ośrodki spa.

racymi kamieniami oraz wakacyjna specjalność – masaże aloesowy. Lubiana jest też refleksologia, czyli specjalne masaże twarzy i ciała o funkcjach uzdrawiających. Ciekawostką są tak zwane fish pedicure, czyli oczyszczające ogryzanie stóp przez małe rybki w specjalnym akwarium, do którego klient wkłada obie nogi. Z pewnością jest to zabieg dla ludzi o dużym poczuciu humoru lub o mocnych nerwach. ■

Warto zobaczyć

- Starożytną twierdzę **MASADA** nieopodal Morza Martwego – symbol oporu żydowskiego (960 uwięzionych tutaj Żelotów postanowiło popełnić samobójstwo, aby nie stać się rzymskimi niewolnikami). Na Masadę można dotrzeć schodami lub kolejką liniową. Nadal można obejrzeć zachowane pozostałości sprzed tysięcy lat (fragmenty synagogi oraz łaźnię). W obiekcie jest też muzeum, restauracje oraz outlet z kosmetykami z Morza Martwego.
- Białe Miasto w Tel Awiwie – prawie pięć tysięcy budynków **W STYLU BAUHAUS** (stylu z początku XX wieku) umieszczonych na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO jako największe na świecie skupisko budynków modernistycznych.
- Port w Jaffie – historyczna część Tel Awiwu, zarazem jeden z **NAJSTARSZYCH PORTÓW NA ŚWIECIE**, który ma około 4000 lat. Piękne uliczki, architektura, liczne bary. W porcie cumują statki wycieczkowe oraz kutry rybackie. Dawne doki portowe tworzą obecnie ciekawe targowisko.

GDAŃSK



Twój widok na morze!



Doskonała lokalizacja

Plaża - 1 km

Gdańskie moło - 2 km

Park Reagana - 400 m

Sopot - 3 km

Widok na morze

Recepcja

Taras widokowy na dachu

Oferta mieszkań wakacyjnych

CZTERYOCEANY.PL 800 800 400



OCEAN KASY, OCEAN MOŻLIWOŚCI

Biuro na terenie inwestycji
ul. Obrońców Wybrzeża 11
(obok Galerii Przymorze)

80-398 Gdańsk
800 800 400

**Poleć nas swojemu znajomemu,
który szuka mieszkania
i otrzymaj bon o wartości**

**O szczegóły zapytaj
w Biurze Sprzedaży!***

500zł

*Oferta limitowana. Regulamin w Biurze Sprzedaży.

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu





Wieczne miasto legend, zabytków i... pysznej kawy. Wystarczy raz odwiedzić stolicę Włoch, aby zakochać się w niej na zabój. I z wzajemnością. Rzym dopieszcza turystów na każdym kroku.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Nie ma chyba drugiego miasta w Europie, które tak zachwyca turystów. Nawet ceny (jedne z najwyższych w Unii Europejskiej) nie odstraszą, ponieważ Rzym z pewnością wynagradza tę niedogodność tym, którzy zdecydują się na przyjazd. Co ważne, wystarczy nawet krótki pobyt, aby zachwycić się miastem i zobaczyć mnóstwo jego atrakcji. Niemal wszystkie zabytki Rzymu leżą w niedużej odległości od siebie, co znacznie ułatwia zwiedzanie.

Potęga cywilizacji

Wieczne miasto stoi na siedmiu wzgórzach, z których najważniejsze to Kapitol (centrum religijne antycznego Rzymu ze świetnie zachowanymi świątyniami). Uwaga! Miejsce przyciąga jak magnes także... kieszonkowców, którzy ze względu na tłumy zwiedzających mają na Kapitolu swój mały raj na ziemi. Stąd roztacza się zapierający dech w piersiach widok na Forum Romanum – serce śródziemnomorskiej cywilizacji i jednocześnie najstarszy plac miejski, na którym przed wiekami kwitło życie polityczne i gospodarcze. To tu przechadzali się słynni filozofowie, a potem pierwsi chrześcijanie próbowali zwrócić uwagę świata, że nie najważniejsze jest „mieć”, ale „być”. Z Kapitolu dojdziemy do Koloseum. Słynny amfiteatr (zbudowany dla około 50 tysięcy ludzi) to symbol potęgi dawnego Rzymu. Kto nie widział jeszcze kultowego filmu „Gladiator”, powinien nadrobić zaległości. Porównywanie filmowych kadrów z rzeczywistością jest atrakcją samą w sobie.

Zachwycający dom demonów

Jednym z najbardziej fascynujących, zachowanych dzieł światowej architektury jest bez wątpienia Panteon (świątynia zbudowana dla siedmiu bogów Olimpu: Jowisza, Marsa, Neptuna, Wenus, Merkurego, Saturna i Plutona). Do dziś największych inżynierów zastanawia, jak ponad 2000 lat temu udało się zbudować z betonu wielką kopułę bez zapór. Posiada ona na szczycie

Warto wiedzieć, że...



- rzymskie Koloseum jest jednym z siedmiu cudów świata, centrum Rzymu wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO,
- w Rzymie jest ponad 280 fontann, z większości z nich woda nadaje się do picia,
- niemal wszystkie zabytki Rzymu zobaczymy z tarasu widokowego Pincio w parku Villa Borghese,
- w Rzymie znajduje się najstarsza droga świata – Via Apia Antica, która wiedzie wśród antycznych ruin i grobowców,
- w każdą niedzielę działa największy rzymski bazar – Porta Portese, na którym można kupić dosłownie wszystko: prawdziwe antyki i stylizowane na stare pamiątki z wiecznego miasta,
- Rzym słynie z mnóstwa pięknych placów; za ten „naj” uchodzi Piazza Navona będący sercem tętniącego miasta. Mnóstwo tu romantycznych kafejek, ulicznych malarzy oraz grajków,
- pomnik Wilczycy Kapitołińskiej (symbolu Imperium Rzymskiego) znajduje się w pałacu Konserwatorów na Piazza del Campidoglio,
- Trastevere to dzielnica przypominająca polski Kazimierz Dolny, tu zjeżdżają artyści z całego świata, tu są też knajpki z najlepszym spaghetti carbonara.

jedyny otwór oświetlający wnętrze (symbolizujący słońce). Do Panteonu prowadzą 20-tonowe drzwi odlane z brązu. Uważany jest za budowlę, której postawienie było znacznie trudniejsze od słynnej piramidy Cheopsa. Warto wiedzieć, że około 600 roku n.e. świątynię przejęli chrześcijanie, uważając, że Panteon jest... domem demonów, i przekształcili go w kościół Najświętszej Marii Panny od Męczenników.

FONTANNA DI TREVI – podobno wystarczy wrzucić do wody monetę, by zapewnić sobie powrót do Rzymu. Pieniądze są systematycznie wylawiane i przeznaczane na cele charytatywne.

Niedaleko Panteonu znajduje się inny słynny rzymski kościół – Santa Maria Sopra Minerva, pod którego głównym ołtarzem mieści się grób św. Katarzyny ze Sienny, patronki Włoch (zmarła w 1380 roku).

Słowacki na kawie

Nie tylko w amerykańskim Beverly Hills słynne domy mody mają swoje luksusowe butik. Wystarczy przejść się rzymską ulicą Condotti, aby z wrażenia przecierać oczy. Są tu Gucci, Dolce&Gabbana, Armani, Versace... Synonimami Via dei Condotti stały się przepych i luksus. Miejsce sklepy przypominają małe dzieła sztuki. Tutaj także mieści się najsłynniejsza (i najstarsza, działająca od 1760 roku) kawiarnia w Rzymie – Antico Caffè Greco, gdzie oprócz najznakomitszych pisarzy i poetów świata raczyli się pyszną kawą także Juliusz Słowacki i Adam Mickiewicz. Z Via Condotti są tylko dwa kroki do placu Hiszpańskiego (Piazza di Spagna). Tu znajdują się słynne, rozświetlone słońcem od białego światła, schody hiszpańskie z kościołem na szczycie. Liczą 135 stopni, a pochodzą z lat 1723-1725. Na schodach często odbywają się wielkie pokazy mody, a o każdej porze dnia i nocy oblegają je turyści.





Watykan – najmniejsze państwo świata

Obowiązkowo do zwiedzenia – bazylika św. Piotra (symbol świata chrześcijańskiego) i Muzeum Watykańskie (jedno z najpiękniejszych i największych na świecie z dziełami gromadzonymi przez wieki przez papieży). Trzeba przygotować się na turystyczne przepychanki, ponieważ w Watykanie rzadko kiedy jest pusto. Najbardziej zatłoczona jest Kaplica Sykstyńska. I trudno się dziwić – kto nie chce zobaczyć słynnych fresków Michała Anioła. Warto wziąć ze sobą lornetkę. Uwaga – odwiedzając Watykan, trzeba pamiętać o stroju zakrywającym ramiona i kolana.

Wierzyć, nie wierzyć

Nie ma drugiego miasta, w którym magia i legendy przeplatałyby się tak mocno ze światem realnym, jak właśnie w Rzymie. Według wierzeń każdy, komu uda się wspiąć na kolanach po niezwykle stromych schodach (jest ich 124) do bazyliki Santa Maria in Aracoeli na rzymskim Kapitolu, może prosić o co tylko zechce, a jego pragnienia zostaną spełnione. Według podań właśnie w tym kościele Sybilla przepowiedziała cesarzowi Oktawianowi Augustowi przyjście na świat Jezusa. W bazylice znajduje się słynąca z cudów figura Dzieciątka Jezus (Santo Bambino) przyozdobiona złotą koroną z drogocennymi kamieniami. Wykonano ją w 1480 roku z drewna oliwnego przywiezionego z Getsemani – Ogrójca na Górze Oliwnej w Jerozolimie.

Takiej kuchni nie znajdziecie...

... nigdzie na świecie! W Rzymie nawet słynna mozzarella z pomidorami smakuje w każdej knajpce inaczej. W menu turysty są oczywiście pizza i spaghetti (warto spróbować także słynnego rzymskiego makaronu z sosem pieprzowym). Nie można też pominąć włoskiej lasagne, pierożków tortellini, pysznego risotto oraz zupy

Praktyczne rady

- jeśli wyjeżdżamy do Rzymu na dwa, trzy dni, radzimy wybrać droższy hotel usytuowany bliżej centrum miasta (lub metra i przystanków autobusowych),
- warto mieć przy sobie plan miasta, czasami hotele oferują mapę za darmo,
- najtaniej jest przemieszczać się po wykupieniu tak zwanego biletu zintegrowanego (na różne środki lokomocji) na kilka dni,
- idealny czas na zwiedzanie Rzymu to wrzesień – jest wówczas ciepło, ale nie upalnie, i jest znacznie mniej turystów niż podczas wakacji.

minestrone, którą serwowano już w starożytnym Rzymie. No i kawa! Rzecz jasna koniecznie espresso i cappuccino, które prawdziwy Włoch pije wyłącznie na śniadanie. Wśród rzymskich restauratorów od lat trwa spór, gdzie podawana jest w Rzymie najlepsza kawa. Turyści zwykle wymieniają dwa miejsca: La Casa Del Caffè Tazza D'oro oraz Sant'Eustachio II Caffè. Być w Rzymie i nie skosztować słynnego tiramisu to tak, jakby nie mieć choinki w Boże Narodzenie! Kawiarnie i małe cukierniki prześcigają się, aby to właśnie ich deser był *numero uno*. Dlatego w większości miejsc ten przysmak rzymskich bogów jest prawdziwą rozkoszą dla podniebienia. ■

Rzym w kadrze

- w „Rzymskich wakacjach” poznajemy antyczną rzeźbę **USTA PRAWDY** (w przedsionku bazyliki Santa Maria in Cosmedin na Awentynie, jednym z siedmiu wzgórz) – okrągły, marmurowy medalion nazywany przez współczesnych wykrywaczem kłamstw. Wkładamy dłoń w otwarte usta i jeśli powiemy kłamstwo – mogą się zamknąć... Fani filmu dobrze pamiętają także adres, pod którym mieszkał Gregory Peck – Via Margutta 51. Jest tu mnóstwo małych, przytulnych knajpek,
- w „La Dolce Vita” (w tłum. słodkie życie) Federico Felliniego główna bohaterka, grana przez Anitę Ekberg, kąpie się w nocy w słynnej **FONTANNIE DI TREVI**, która ma 20 metrów szerokości i mierzy 26 metrów wysokości, a w jej centrum znajduje się Neptun i wyrzeźbiony w marmurze powóz w formie muszli ciągnięty przez dwa koniki morskie. Uwaga – kąpiel w fontannie jest surowo zabroniona!



Jedyny taki szlak

Szlak Unitów Sokołowskich jest nową atrakcją na turystycznej mapie wschodniej Polski. Nie tylko pokazuje uroki terenów wokół Sokołowa Podlaskiego, ale i przypomina o wielokulturowej historii okolicznych ziem.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Jeszcze do niedawna Sokołów Podlaski kojarzył się przede wszystkim za sprawą popularnego producenta wędlin. Jest jednak szansa, że wkrótce znakiem rozpoznawczym miasteczka (oraz okolicznych miejscowości) stanie się właśnie Szlak Unitów Sokołowskich, który z czystym sumieniem można określić jako unikatowy w skali całego kraju.

W obronie wiary

W średniowieczu unicy stanowili jedną z najbardziej licznych grup wyznaniowych na obszarach obecnego powiatu sokołowskiego. Do tego stop-

nia, że odbijało się to nawet na nazwach miejscowości – obok siebie znajdowały się choćby Kosów Lacki oraz Kosów Ruski (protoplastami społeczności wyznania unickiego byli Rusini, którzy w XIV i XV wieku kolonizowali Podlasie na równi z ludnością z Mazowsza). U progu XVIII wieku na terenach wokół Sokołowa Podlaskiego działało aż 12 parafii unickich, które po zawarciu unii brzeskiej w 1596 roku przyjęły zwierzchnictwo papieża i obrządek greckokatolicki. W 1839 roku unię zlikwidowano na obszarach wcielonych do Imperium Rosyjskiego, natomiast definitywny kres obrządku greckokatolickiego w Królestwie

Rogowo, kościół św. Anny, dawniej **CERKIEW ŚW. DYMITRA MĘCZENNIKA**.

Polskim miał miejsce w 1875 roku. Należy przy tym dodać, że unicy jak mogli opierali się przed przyjęciem prawosławia, przez co narażeni byli na brutalne prześladowania ze strony władz carskich. Na porządku dziennym było biczowanie nahajkami (kańczugami), które miało przekonać ludność do podpisania się pod aktem apostazji, czyli deklaracji o odstąpieniu od dotychczasowego wyznania. Zdarzały się też inne rodzaje tortur – łącznie z wleczeniem za furmanką wokół kościoła i rozrywaniem ciał siłą lin naciąganych przez konie. Co bardziej opornych wywożono też w głąb Rosji, a na parafie dodatkowo nakładane były wysokie kontrybucje. Stałą praktyką było również lokowanie we wsiach oddziałów wojska, przede wszystkim kozackiego, które utrzymywać musieli sami mieszkańcy. Po wydaniu przez cara edyktu tolerancyjnego w 1905 roku dawni unicy przeszli na wyznanie rzymskokatolickie, a zabrane im wcześniej cerkwie po zakończeniu I wojny światowej zamienione zostały na kościoły rzymskokatolickie. Wspomniane obiekty, we wnętrzach których znajdziemy jeszcze wiele elementów wystroju charakterystycznego dla świątyni unickich, stanowią do dziś najlepiej zachowane materialne pamiątki po dawnych czasach. Zainteresowani będą mogli pogłębić wiedzę na ten temat dzięki specjalnemu przewodnikowi, który wraz z mapą został wydany przy okazji uroczystego otwarcia trasy.

Śladami historii

Liczący około 100 kilometrów szlak rozpoczyna się w Sokołowie Podlaskim na Skwerze Unitów Podlaskich, w miejscu dawnej cerkwi. Z kronik wiemy, że tamtejszą parafię unicką pod wezwaniem Wstawiennictwa Najświętszej Maryi erygowano w 1596 roku, z czasem doczekała się ona nawet własnego browaru, stawu, a także rozmaitych przywilejów. Sama świątynia – podobnie jak większość kościołów na tym terenie – była drewniana, pokryta gontem i miała prostokątne okna. Obiekt z charakterystyczną cebulastą kopułą zwieńczoną krzyżem spłonął doszczętnie w 1809 roku, a w jego miejsce powstał nowy kościół, który przetrwał do lat 50. minionego stulecia (w międzyczasie był zamieniony na cerkiew prawosławną, a później na katolicką kaplicę cmentarną).

Następnie szlak prowadzi do Rogowa, gdzie stoi pięknie odnowiony drewniany kościółek św. Anny, kiedyś cerkiew św. Dymitra Męczennika zbudowana w 1815 roku. Później wiedzie do Szkop, której chlubą jest jedyna świątynia unicka na Podlasiu z klasycystycznym wnętrzem z XIX wieku (pw. Trójcy Świętej). Dwieście lat ma już także położony na wzniesieniu drewniany kościół, dawniejsza cerkiew św. Jerzego w Sawicach. Kolejnym przystankiem na szlaku jest

ARRIVA
a DB company

zapraszamy
na pokład
naszych
pociągów



MIŁEJ PODRÓŻY

10

par
bezpośrednich
połączeń między
Grudziądem
a Bydgoszczą

TU JESTEŚMY



www.arriva.pl



SZKOPY, jedyna świątynia unicka na Podlasiu z klasycystycznym wnętrzem z XIX wieku oraz pozostałości po cerkiewnej dzwonnicy (u góry). Dawna **CERKIEW ŚW. JERZEGO W SAWICACH** (poniżej).

Gródek nad Bugiem i tamtejszy kościół parafialny Najświętszego Serca Jezusa, który pod postacią grekokatolickiej cerkwi św. Mikołaja Biskupa i Męczennika wzmiankowany był już w 1607 roku jako fundacja biskupa płockiego, ówczesnego właściciela wsi. W dalszej kolejności szlak prowadzi do Seroczyna, gdzie znajduje się XVII-wieczna cerkiew, która dziś nie jest już użytkowana. Przedostatnim punktem trasy jest niedysiejsza cerkiew unicka Świętej Trójcy w Grodzisku zbudowana pod koniec XVIII wieku. Obok kompleksowo odrestaurowanej świątyni kilkanaście lat temu



postawiono jeszcze obelisk, który upamiętnia męczeństwo miejscowych unitów. Szlak Unitów Sokołowskich kończy się na dawnym cmentarzu unickim, przy ulicy Bartoszewej w Sokołowie. Wśród tamtejszych nagrobków znajduje się między innymi miejsce pochówku księdza Leona Zatkaliaka (ostatniego duchownego unickiego w mieście, który był jednocześnie plebanem Sokołowa).

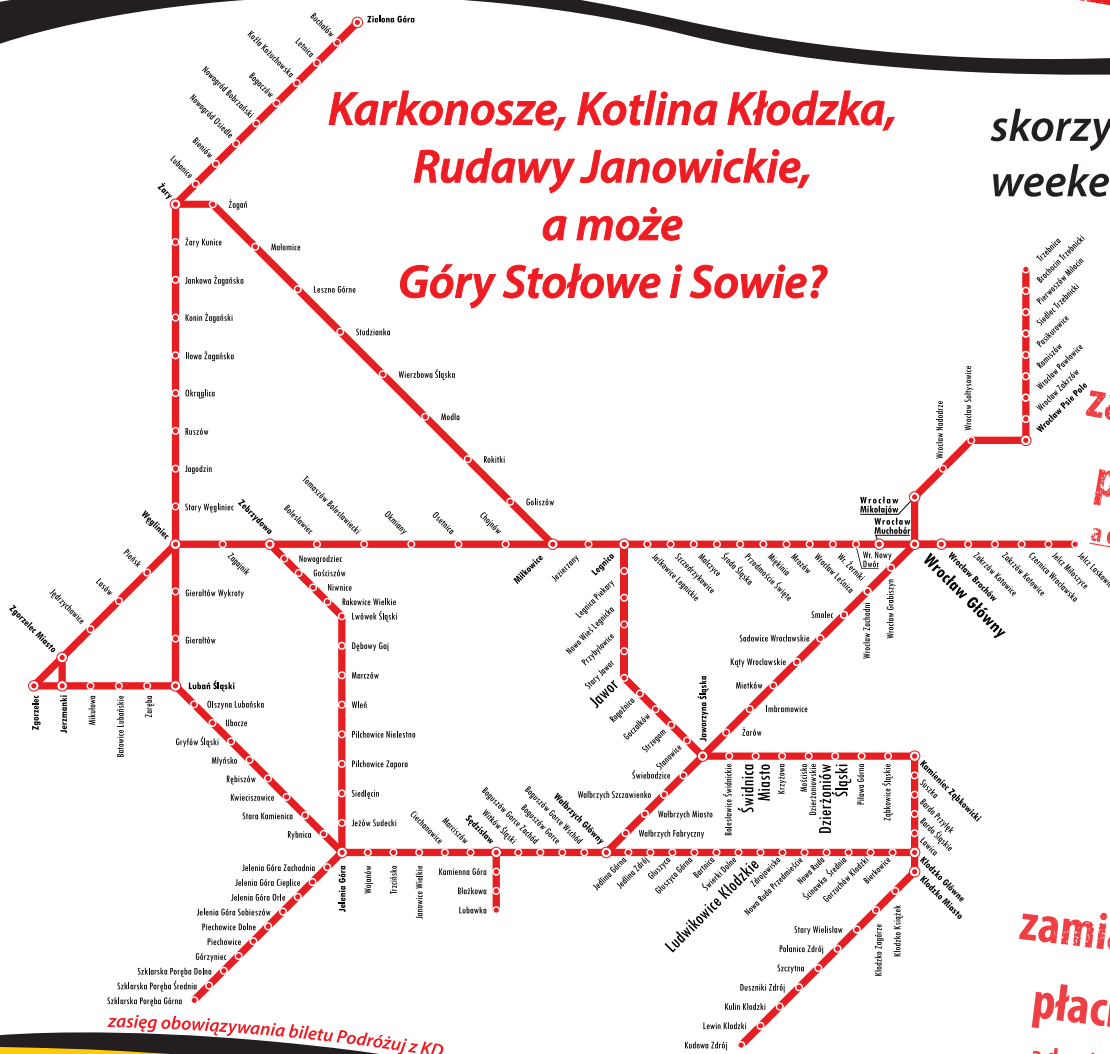




**cały weekend
za jedyne**

podróżuj
z **KD** 

*skorzystaj z propozycji
weekendowych wycieczek...*



Wrocław Główny	06:15
Dzierżoniów Śląski	07:52
Ludwikowice Kłodzkie	18:05
Wrocław Główny	20:23

Zamiast 39 10 zł
Ludwikowice Kłodzkie
Wrocław Główny
placisz 35 zł
a drugi dzień jeździsz gratis

Wrocław Główny	08:34
Świdnica Miasto	09:56
Świdnica Miasto	13:58
Jawor	14:40
Jawor	17:35
Wrocław Główny	20:07

zamiast 38,20 zł
płacisz **35**
a drugi dzień jeździsz gratis

*...lub sam skomponuj
swoją weekendową
podróż*

od 18:00 w piątek do 06:00 w poniedziałek
za jedyne 35 złotych podróżujesz bez limitów pociągami KD

Odkrywaj największe atrakcje Dolnego Śląska z Kolejami Dolnośląskimi i biletem z **KD** 

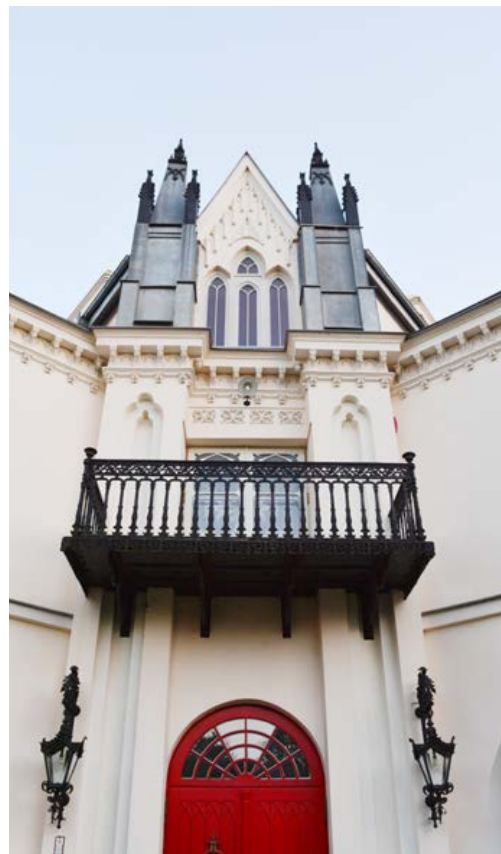
szczegóły oferty na www.kolejedolnoslaskie.eu



ZESPÓŁ PAŁACOWO-PARKOWY
w Patrykozach.

Okoliczne atrakcje

Przy okazji zwiedzania Szlaku Unitów Sokołowskich można również zobaczyć sporo innych ciekawych obiektów na terenie powiatu sokołowskiego. Stojący w Sokołowie Podlaskim pomnik księdza generała Stanisława Brzóska upamiętnia miejsce stracenia ostatnich powstańców styczniowych oraz jego samego – naczelnego kapelana tegoż zrywu. O bohaterskiej walce polskich sił zbrojnych na tych terenach podczas II wojny światowej przypomina z kolei Pomnik Żołnierzy AK. W Muzeum-Skansenie Regionu Sokołowskiego znajduje się nato-



miast przeszło 800 eksponatów związanych z rejonem sokołowskim – od tradycyjnego wyposażenia gospodarstw domowych po dokumenty i militaria. Istotnymi punktami na turystycznej mapie Sokołowa są też: drewniana kapliczka słupowa z ludową figurą św. Jana Nepomucena z początku XIX wieku oraz zespół pałacowo-parkowy w Przeździeńcu w północno-zachodniej części miasta, graniczący od południa z dużym stawem. Jeszcze ciekawsze ośrodki pałacowo-parkowe usytuowane są w Patrykozach (z XIX-wieczną rezydencją w stylu romantycznego neogotyku) oraz w Sterdyni (z barokowym dworkiem z XVII/XVIII wieku, rozbudowanym i przekształconym na początku XIX w.). Interesującym miejscem jest również grodzisko w Niewiadomej – tak zwane Wały Jaćwingowskie, które zlokalizowane było na pograniczu obszarów kulturowych Słowian wschodnich i zachodnich. Znalezione tam między innymi monety rzymskie Juliusza Cezara, Wespazjana oraz Trajana, co wskazuje, że okolice środkowego dorzecza Cetyni były atrakcyjne dla osadnictwa już od późnego paleolitu. Dodatkową atrakcją stanowią niezwykle malownicze tereny Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego, jednego z trzech największych parków krajobrazowych w naszym kraju. ■

Unici w Polsce

Według danych Narodowego Spisu Powszechnego sprzed czterech lat, w Polsce **MIESZKA OBECNIE OKOŁO 33 TYSIĘCY OSÓB WYZNANIA GREKOKATOLICKIEGO** (oficjalnie są oni członkami Ukraińskiego Kościoła Grekokatolickiego, nazywanego też Kościołem Katolickim Obrządku Bizantyjsko-Ukraińskiego). Przynależą oni do jednego z 10 dekanatów, które wchodziły w skład archieparchii (archidiecezji) przemysko-warszawskiej lub eparchii (diecezji) wrocławsko-gdańskiej. Ich zwierzchnik podlega bezpośrednio Stolicy Apostolskiej, będąc tym samym niezależnym od głowy kościoła na Ukrainie. Największe skupiska ludności grekokatolickiej w naszym kraju znajdują się na tak zwanych Ziemiach Odzyskanych i w województwach wschodnich.

HAPPY HOURS

W PKP INTERCITY

Dużo taniej podróżujesz expressami:

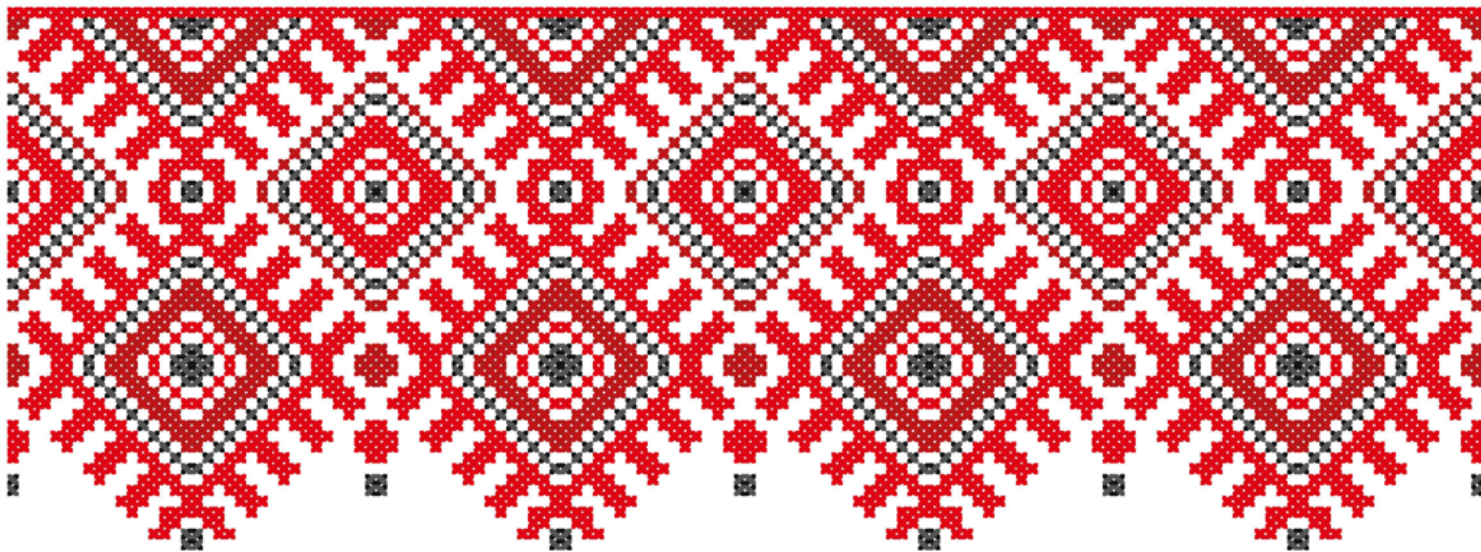
- w tygodniu:
od poniedziałku do piątku po 19:00
- w weekendy:
**od 19:00 w piątek
do 13:00 w niedzielę**

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



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

Folklor świata spotyka się pod Giewontem!



47. • Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziemi Górskich w Zakopanem

więcej informacji
www.festiwale.zakopane.pl

21 - 29 sierpnia 2015



znajdź festiwal na



YouTube

Organizator



Partner Główny



Małopolska

Komitet honorowy

Małgorzata Omilanowska
Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Marek Sowa
Marszałek Województwa
Małopolskiego

Leszek Dorula
Burmistrz Miasta
Zakopane



PAŃSTWOWY INSTYTUT
HISTORICZNY
NARODOWA HERITAGE BOARD OF POLAND

Patronat naukowy



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Partner



Sponsorzy

Dofinansowane ze środków
Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Patronat medialny



FOLK24.PL

STROER

GOSK

GÓRAL.INFO

etnosystem

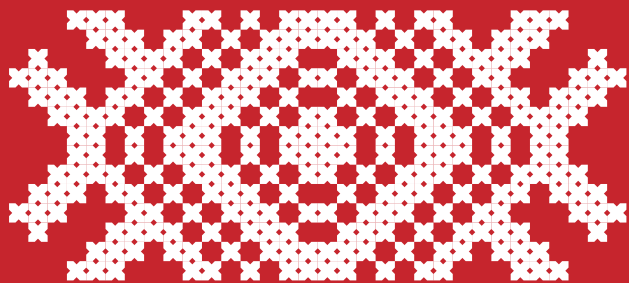
Pismo
Folkowe

PRESS

niedziela

NALUDOWO.PL

SLOW
LIFE



ETNO PIKNIK

organizowany w ramach 47. Międzynarodowego
Festiwalu Folkloru Ziem Górskich w Zakopanem

29 sierpnia

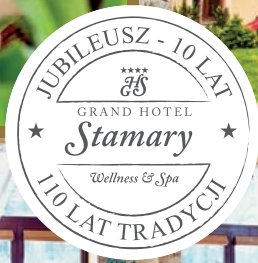
Wioska festiwalowa,
Dolna Rówień Krupowa
w Zakopanem

- 11:00** Warsztaty dla dzieci decoupage i biżuteria
- 13:30** Występ zespołu z Hiszpanii
COROS Y DANZAS DE SANTOMERA
- 14:00** Współcześni Witkiewiczowie, mural
inspirowany sztuką i kulturą Zakopanego
Wyraż siebie na koszulce, warsztaty
malowania T-shirtu
- 16:30** Występ zespołu z Włoch CITTA' DI TEMPIO
- 16:30** Rodzinne warsztaty sztuki użytkowej
- 18:00** Koncert zespołu ŻYWIOŁAK
- 20:00** Koncert MARIKI



GH
GRAND HOTEL
Stamary
Wellness & Spa

*Wyjątkowe
Wellness & Spa
w Zakopanem*



Kościuszki 19, Zakopane
tel. +48 18 20 24 510

www.stamary.pl

Z Gałczyńskim na Uznam

Nasza wagonowa podróż trwa w najlepsze! Tym razem obraliśmy kierunek na zachodnie wybrzeże Bałtyku. Zapraszamy do Świnoujścia i Międzyzdrojów. Region ten słynie z najcieplejszej wody i szerokich, piaszczystych plaż. Spacerem wzdłuż morskiego brzegu można stąd dojść do naszych zachodnich sąsiadów, gdzie czekają trzy niemieckie kurorty – Ahlbeck, Heringsdorf i Bansin.

TEKST: JACEK ZEMLA



Podróż pociągiem z Warszawy do Świnoujścia zajmuje osiem godzin, co jest niemalże nieosiągalne dla samochodu. Na tej trasie brakuje odcinków szybkiego ruchu, a jazda drogą krajową nr 10 do najprzyjemniejszych nie należy. Dlatego warto skorzystać z kolei, która oferuje trzy bezpośrednie połączenia – dwa pociągami TLK PKP Intercity i jedno pociągiem interRegio Przewozów Regionalnych. Można oczywiście podróżować także ekspresami, ale wtedy czeka nas przesiadka, co w rezultacie da czas jazdy na poziomie TLK czy IR. Dodatkowym atutem pociągu jest relaks, któremu możemy się oddawać w czasie podróży, a także widoki za oknem. Do Świnoujścia jedzie się szybkimi trasami – zmodernizowaną magistralą E20 łączącą Berlin z Warszawą i Europą Wschodnią oraz linią E59 z Poznania do Szczecina. Ta trasa będzie niebawem modernizowana, ale jej obecny stan jest na tyle dobry, że pociągi mkną tutaj z prędkością przekraczającą 100 kilometrów na godzinę. Ostatni etap ze Szczecina do Świnoujścia pokonamy linią nr 401, gdzie pociągi rozpędzają się do 130 kilometrów na godzinę.

Ciuchcią do puszczy

Wybieramy TLK Gąlczyński – odjazd z Warszawy Centralnej o godzinie 8.50. Pierwszą stacją, nie licząc Warszawy Zachodniej, będzie Sochaczew, gdzie dotrzemy po 35 minutach jazdy. Miasteczko słynie z Muzeum Kolei Wąskotorowej, które jest oddziałem Muzeum Kolejnictwa. Można tu obejrzeć zabytkowy tabor dawnej ciuchci kursującej z Sochaczewa do Wyszogrodu i Piask Królewskich, której tory wiodły w głąb Puszczy Kampinoskiej. Kolejka nie wozi już regularnie pasażerów od ponad 20 lat, ale tutejsze muzeum organizuje w sezonie letnim weekendowe przejażdżki pociągiem retro na skraj Kampinoskiego Parku Narodowego. Podczas jazdy odkrytymi wagonami można podziwiać puszczańską przyrodę, a ze stacji końcowej odbyć pieszą lub rowerową wycieczkę na przykład do Żelazowej Woli – miejsca urodzin Fryderyka Chopina. Można też wyruszyć w głąb puszczy znakowanymi szlakami turystycznymi. Dla tych, którzy wracają kolejką do Sochaczewa, na stacji końcowej Wilcze Tułowskie urządzone są pikniki z ogniskiem.





Kolorowe miasto

Kolejny nasz postój to Łowicz. Miasto znane z przepięknych wycinanek i równie kolorowych strojów łowickich. Najlepiej oglądać je podczas procesji Bożego Ciała, gdy mieszkanki miasta i okolic wkładają na siebie tradycyjny przyodziewek. Łowicz to także ojczyzna klusek łowickich, siedziba biskupa oraz miejsce, gdzie znajduje się pobudowany nad Bzurą zamek biskupów gnieźnieńskich, niedawno zrekonstruowany i udostępniony do zwiedzania.

Motel dla króla

Po 80 minutach jazdy z Warszawy docieramy do Kutna – ważnej stacji węzłowej. Zbiega się

RATUSZ W KUTNIE

– budowla w stylu klasycystycznym, siedziba Muzeum Regionalnego, w którym zgromadzono pamiątki i dokumenty obrazujące dzieje miasta.

tutaj pięć linii kolejowych, w tym trzy magistrale. Z Kutna pociągi odjeżdżają w kierunku Warszawy, Poznania, Torunia, Łodzi i Płocka. Kiedyś istniała tu ogromna lokomotywnia, której zabudowania (wciąż w dobrym stanie) można będzie zobaczyć po lewej stronie około minuty po odjeździe pociągu z peronu. Miasto od zawsze leżało na szlaku pomiędzy Warszawą a Berlinem. Zanim wybudowano kolej, przebiegał tędy trakt, którym wożono towary i pocztę. Jeździł nim także sam król August III, który w Kutnie kazał pobudować tak zwany pałac pocztowy, czyli dzisiejszy motel. Orszaki stawały w nim na noc, tu oporzędzano konie, a dostojnicy wypoczywali po trudach podróży. A było po czym, bo nim powstały żelazne szlaki do stolicy Niemiec jechało się od 6 do 10 dni! Pałac przetrwał do dziś. Można go zwiedzać na kutnowskim rynku.

Różowa sól z różowego morza

Kilkanaście minut po opuszczeniu Kutna po prawej stronie będą widoczne szyby kopalni soli Kłodawa. Nasz pociąg się tu co prawda nie zatrzyma, ale warto rzucić okiem na wieże wyciągowe służące do wydobywania na powierzchnię wagoników z solą z poziomu 750 metrów pod ziemią. W dni robocze organizowane są zjazdy pod ziemię dla turystów, podczas których można zobaczyć między innymi unikalną różową sól z okresu cechsztyńskiego – ponad 200 milionów lat temu. Powstała z odparowania ówczesnych mórz i oceanów zabarwionych na taki właśnie kolor.

Kilka minut za Kłodawą przejedziemy pod wiaduktem, po którym biegnie tak zwana węglówka, czyli wybudowana w II Rzeczypospolitej linia łącząca Śląsk z Gdynią z pominięciem Wolnego Miasta Gdańska. Widoczny będzie także system łącznic umożliwiających komunikację kolejową między obydwoma liniami, przypominający nieco ślimaki autostradowe.

Drogowskaz sprzed 900 lat

Stacją, na której się zatrzymamy, będzie natomiast Konin – miasto wielu historycznych pamiątek. Najciekawszą jest słup drogowy z 1151 roku (sic!). Świadczy on o tym, że w tym miejscu była połowa dystansu pomiędzy Kruszwicą a Kaliszem, na ważnym średniowiecznym szlaku handlowym. Jest to najstarszy znak drogowy w Europie, poza granicami dawnego imperium rzymskiego. Został wykonany z piaskowca, mierzy 252 centymetry. Można go obejrzeć na terenie cmentarza przy kościele farnym św. Bartłomieja.



W trójkącie

Łowicki Nowy Rynek ma nietypowy trójkątny kształt. To spadek po średniowiecznym układzie urbanistycznym miasta. Takich rynków jest niewiele, w Polsce na przykład możemy taki zobaczyć jeszcze w Brodnicy, a w Europie – w Bonn i Paryżu.

Dzieci zastrajkowały

Kolejną stacją na naszej trasie będzie maleńka Słupca, a zaraz za nią zatrzymamy się na dworcu we Wrześni. Miasto znane jest ze strajku dzieci o zachowanie prawa do nauczania religii w języku polskim. Było to w roku 1901. Do dziś istnieje budynek szkoły, w którym doszło do tej bezprecedensowej akcji. Mieści się w nim obecnie Muzeum Regionalne. Ciekawostką jest fakt, że aby wjechać na chwilę na wrzeński dworzec musieliśmy opuścić magistralę E20, która omija miasto od północy. Jadą tamtędy pociągi międzynarodowe bez zatrzymania we Wrześni. Te, które tu przystają, są zmuszone korzystać z dwóch łącznic. Ponownie wrócimy na magistralę po kilku minutach – mijając stację Podstolice.

Kuchcik porwał koziołki

I tak oto zbliżamy się do Poznania. Potężny poznański dworzec został ostatnimi czasy zamieniony w galerię handlową z funkcją odprawy podróżnych. Będzie okazja, by to zobaczyć, bo nasz pociąg ma tutaj planowo 28 minut postoju. W tym czasie zostanie zmieniona lokomotywa oraz kierunek jazdy.

O Poznaniu można by napisać książkę. Kto tu nie był, powinien jak najprędzej nadrobić zaległości i odwiedzić poznański rynek z ratuszem, na którym rogami trykają się słynne poznańskie koziołki. Skąd się wzięły? Podobno dawno temu, gdy po wielkim pożarze Poznania odbudowywano ratusz, zamówiono zegar na ratuszową wieżę u mistrza Bartłomieja z Gubina. Kiedy urządzenie było już gotowe



Połowa drogi

Na słynnym konińskim słupie drogowym widnieje łacińska inskrypcja, która przetłumaczona na polski brzmi:

„Roku wcielenia Pana naszego 1151

Do Kalisza z Kruszwicy tu prawie punkt środkowy drogi

Wskazuje ta formuła sprawiedliwości

Którą kazał tu czynić komes palatyn Piotr

I starannie też przepołowił tę drogę

Aby o nim pamiętał, niech raczy każdy podróżny Modlitwą prosić Boga o łaskawość”.



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

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

Sprawdź ofertę LAST MINUTE!

Ostatnie miejsca na koniec wakacji!

HIT LATA 2015!!!



**KARPACZ,
STOKROTKA**
Pobyt w terminie
15.07-04.09.2015
Cena 60 zł/os.
ze śniadaniami



**MIELNO,
SŁONECZNY
BRZEG**
Pobyt w terminie
22-28.08.2015
Cena od 75 zł/os.
ze śniadaniami



**USTRONIE
MORSKIE, KORAB**
Pobyt w terminie
21-31.08.2015
Cena od 110 zł/os.
ze śniadaniami



i dotarło do miasta, rajcy postanowili to hucznie uczcić i zorganizowali biesiadę. Kucharz do obracania głównego dania – pieczeni z sarniego udźca na rożnie – wyznaczył młodego kuchcika Pietrka. Mięsiwo piekło się powoli, a młody kuchcik był ciekawy, jak wygląda mechanizm zegara. Postanowił na chwilę zostawić pieczeń i tylko raz na niego spojrzeć. Jednak pod jego nieobecność pieczeń spadła do ognia i spaliła się na węgiel. Przerażony chłopak, bojąc się reprimendy, pobiegł na pobliską łąkę, porwał stamtąd dwa koziołki i zabrał je do ratuszowej kuchni. Miał zamiar zastąpić nimi spalony udziec. Koziołki jednak wyrwały się i uciekły na gzyms ratuszowej wieży. Tam na oczach zgromadzonych mieszczan dwa małe

Okolice **POZNAŃ-SKIEGO RATUSZA** zapelniają w południe tłumy turystów oczekujących na trykające się koziołki wśród dźwięków miejskiego hejnału.

białe koziołki zaczęły się bóć rogami. Widok ten tak rozbawił wojewodę i zaproszonych na ucztę gości, że burmistrz darował Pietrkowi jego winę, a zegarmistrzowi polecił wykonać mechanizm, który każdego dnia będzie uruchamiał zegarowe koziołki. Od tego czasu, gdy trębacz w samo południe gra hejnał z ratuszowej wieży, zgromadzonej gawiedzi pokazują się dwa sympatyczne rogacze. A prawdziwe koziołki nie trafiły na stoły miejskich rajców i mieszczan, lecz oddano je ubogiej wdowie, do której należały.

Księżniczka w czerni

Z Poznania ruszamy z kopyta (koźlego, rzecz jasna), by po małym kwadransie zatrzymać się w Szamotułach. To wielce szacowne wielkopolskie miasteczko słynie z zamku z bogatą kolekcją ikon ruskich, baszty Czarnej Księżniczki, kolegiaty i XIX-wiecznego słupa ogłoszeniowego z zegarem. Po chwili jazdy zatrzymamy się we Wronkach, gdzie mieści się chyba najbardziej ponure ciężkie więzienie. Wybudowano je w 1894 roku jako wzorcowy zakład karny. Kompleks składa się z trzech budynków rozmieszczonych w kształcie krzyża. Może pomieścić dwa tysiące osadzonych. W latach 40. i 50. działało tu jedno z najcięższych więzień politycznych, do którego trafiały ofiary represji NKWD i UB.

Pożar stulecia

Tuż za Wronkami wjedziemy w ogromny kompleks leśny – Puszcę Notecką. To jeden z najrozsleglejszych polskich lasów, który linia kolejowa przecina po przekątnej. Współistnienie kolei i lasu nie zawsze było jednak sielankowe. Latem 1992 roku od iskrzącego się hamulca w pociągu towa-

Baszta Czarnej Księżniczki w Szamotułach

To miejsce przetrzymywania ruskiej księżniczki Halszki Ostrogskiej, dziedziczki ogromnej fortuny i nieprawej wnuczki króla Zygmunta Starego. Jej pierwszym mężem był książę Dymitr Sanguszko, który napadł na zamek w Ostrogu, gdy Halszka miała 14 lat, i siłą zaciągnął ją do ołtarza. Wkrótce potem Dymitr zginął, a Halszka została wdową. Król Zygmunt August, wbrew woli matki, postanowił oddać rękę jej córki magnatowi wielkopolskiemu Łukaszowi III Górcie. Po przymusowym ślubie obie Ostrogskie uciekły do Lwowa, gdzie Halszka została potajemnie wydana za księcia Siemiona Słuckiego. Tego małżeństwa nie uznał z kolei król i kazał oddać małżonkę Górcie. Wróciła więc do Szamotuł, gdzie zazdrosny mąż trzymał ją pod kluczem w baszcie, zwanej basztą Czarnej Księżniczki. To stąd, że gdy w niedzielę wyprawiano Halszkę do kościoła, mąż kazał jej zakładać na twarz czarną żelazną maskę...





rowym wybuchł tu jeden z największych pożarów w Polsce. Ogień szybko się rozprzestrzenił na skutek długotrwałej suszy i ekstremalnie wysokich tamtego lata temperatur. Pożar próbowało stłumić kilkuset strażaków. Ugasiła go dopiero nocna burza, ratując tym samym pozostałą część puszczy. W ciągu dziewięciu godzin spłonęło sześć tysięcy hektarów lasów, 19 budynków gospodarczych i trzy gospodarstwa. Nie było na szczęście ofiar w ludziach. Po pożarze las posadzono na nowo, jednak nie rosną tu już same sosny jak dawniej, ale mieszanika drzew iglastych i liściastych, głównie brzozy. Na pokrycie pożarzyska potrzeba było 80 milionów sadzonek drzew!

Dwie linie na krzyż

Gdy skończą się za oknem knieje, będzie to znak, że zbliżamy się do stacji Krzyż. Choć to małe miasteczko, posiada ogromny dworzec. To dlatego, że krzyżują się tu dwie ważne linie – Ostbahn z Berlina do Królewca oraz magistrała Poznań – Szczecin, którą jedziemy. Niegdyś z Krzyża wychodziła jeszcze jedna linia – do Wałcza. W latach 90. została jednak rozebrana. Tuż po opuszczeniu Krzyża nasz pociąg przejedzie przez malowniczą rzekę Drawę. To jeden z najpiękniejszych szlaków kajakowych w zachodniej Polsce. Czysta, wartka i niezwykle uroczo meandrująca Drawa co roku przyciąga wielu wodniaków. Warto rzucić okiem – z mostu rzeka jest dobrze widoczna.

Kolarski panteon

Po kolejnych kilkunastu minutach dojedziemy do Choszczna. Miasteczko leży nad jeziorem, posiada sporo walorów turystycznych. Kilka

ZAKŁAD KARNY WE WRONKACH jest największą tego typu placówką w Polsce. Obok **FRAGMENT MURÓW OBRONNYCH W STARGARDZIE SZCZECIŃSKIM**, w tle Brama Pyrzycka – najbardziej okazała z czterech bram wjazdowych do średniowiecznego miasta, które przetrwały do obecnych czasów.

lat temu urządzono tu pierwszą w Polsce Aleję Gwiazd Kolarstwa Polskiego. W alei znalazły się nazwiska i odciski dłoni najwybitniejszych rowerowych sław – jak Janusza Kierzkowskiego, Czesława Langa, Stanisława Szozdy, Ryszarda Szurkowskiego czy Zenona Jaskuły. Specjalna tablica poświęcona jest Joachimowi Halupczokowi, mistrzowi świata z 1989 roku. Inną ciekawostką Choszczna jest „Lipa Siedmiu Braci”. Na niewielkim pagórku znajdują się dwie zrosnięte ze sobą lipy o obwodzie 760 centymetrów i 460 centymetrów oraz wysokości 22 metrów.

Baszty, bramy i mury

20 minut jazdy od Choszczna leży Stargard Szczeciński. Dotrzemy tam o godzinie 14.43. To bardzo stare i zasłużone miasto należące kiedyś do Hanzy, czyli związku miast handlowych Europy Północnej. Posiada mnóstwo zabytków, w tym wiele baszt, bram i fragmentów murów obronnych wzniesionych w XII wieku. Stanowiły wtedy najpotężniejszy system obronny na Pomorzu. Zachował się tu także arsenał, czyli budynek przeznaczony do przechowywania prochu strzelniczego. W Stargardzie warto obejrzeć również XIII-wieczny ratusz i bazylikę NMP Królowej Świata – jeden z najcenniejszych zabytków Pomorza.

Most, jakiego nie ma nikt

Od Szczecina dzieli nas już tylko 40 kilometrów, a biorąc pod uwagę jego rozległe przedmieścia – jedynie połowa tego dystansu. Zanim wjedziemy na remontowany obecnie Dworzec Główny w Szczecinie, będziemy przejeżdżać przez zabytek kolejnictwa – most zwodzony nad Regalicą, czyli



odnogą Odry. Jest on jedynym czynnym obecnie obiektem tego typu w Polsce i jedynym z napędem mechanicznym w Europie. Most składa się z pięciu przęseł, jego długość to około 262 metry. Podczas krótkiego postoju w Szczecinie warto zwrócić uwagę na ciekawy układ dworca. Leży on pomiędzy Odrą a wysokim murem, nad którym znajdują się kamienice. Ma dwa wyjazdy w kie-

Panorama nadod-
rzańskich **WAŁÓW**
CHROBREGO
w Szczecinie
z gmachem Muzeum
Narodowego
(po lewej) i urzędem
wojewódzkim.

runku Stargardu, dzięki czemu pociągi nie muszą tu zmieniać kierunku, jadąc na przykład tak jak nasz do Świnoujścia. Po prostu okrążymy miasto czymś w rodzaju kolejowej obwodnicy i minąwszy po raz drugi zwodzony most nad Regalicą, tudzież stację Szczecin Dąbie, skierujemy się na północ w kierunku morza.

Szczecin to bardzo ciekawe miasto, warto nawet rozważyć zwiedzanie go na przykład w drugim dniu weekendu. Można tu dotrzeć statkiem lub wodolotem, by rozpocząć podróż powrotną w Szczecinie właśnie. W mieście godne obejrzenia są: słynne Wały Chrobrego – ulubione miejsce spacerów i rekreacji szczecinian, zamek Książąt Pomorskich – perełka architektury renesansu, ratusz staromiejski oraz Brama Portowa. Warto też wybrać się do bazyliki archikatedralnej, z wieży której rozciąga się wspaniała panorama miasta. Wieża mierzy 110 metrów i jest drugim pod względem wysokości budynkiem w Szczecinie oraz drugą wieżą kościelną w Polsce, po bazylice w Licheniu.

Pociągiem na wyspę

Przed nami ostatni etap podróży – za około godzinę wjedziemy na wyspę Wolin. Z lewej strony będą widoczne zabudowania miasteczka z monumentalną ceglana kolegiatą św. Mikołaja na pierwszym planie, a z prawej – rozlewiska rzeki Dziwny. Wolin jest areną corocznych spotkań Wikingów, którzy ściągają tu na swój zlot z całej Europy. Można wtedy podziwiać ich unikatowe łodzie, stroje oraz obyczaje. W tym roku Wikingowie gościli w Wolinie od 31 lipca do 2 sierpnia.



Kolejowy most zwodzony nad Regalicą

Zbudowano go w 1877 roku. Podczas wojny, podobnie jak inne szczecińskie mosty, został wysadzony w powietrze przez wycofujących się Niemców. Zrekonstruowano go w 1949 roku. Aby umożliwić przejazd pociągów elektrycznych, zastosowano zamiast przewodu jezdnego sztywny przewód w postaci dwóch ceowników. Ze względów bezpieczeństwa maszynistów obowiązuje nakaz opuszczania pantografów przed wjazdem na most. Pociągi pokonują ten fragment trasy... rozpędem.



Małopolska

I wszystko gra!

www.wszystkogra.malopolska.pl





Ci, którzy wysiadają w Międzyzdrojach, powinni już szykować się do wyjścia. Ten nadmorski kurort przyciąga śmietankę towarzyską i celebrytów, a jego centrum stanowi promenada gwiazd. Wzorowana na Hollywood aleja powstała w 1996 roku, kiedy to podczas Festiwalu Gwiazd pierwsze znane osobistości polskiej sceny kulturalnej odcisnęły swoje dłonie w pamiątkowych płytach. Dziś jest ich grubo ponad 200.

Tymczasem przed nami Świnoujście. Pociąg wtacza się na dworzec, a my biegniemy na prom. Na szczęście daleko nie jest, lecz by znaleźć się na wyspie Uznam, na której leży miasto, musimy przepłynąć przez Świnę. Być może za kilka lat powstanie pod tą rzeką tunel, lecz póki co trzeba korzystać z promu.

Morska bryza i moc atrakcji

O Świnoujściu mówią, że leży w krainie 44 wysp. Tyle bowiem łącznie, z dwiema największymi – Uznam i Wolin – naliczono w okolicy miasta.

WEJŚCIE DO PORTU W ŚWINOUJŚCIU (ujście Świny – na lewo plaża na wyspie Uznam na prawo plaża na wyspie Wolin). Obok **LATARNIA NA PRAWOBRZĘŻU ŚWINY**. Poniżej **FORT ANIOŁA** z lat 1845–58 wzorowany na mauzoleum Hadriana.



Większość z tych wysp zamieszkują tylko ptaki, ale są i takie, jak na przykład Karsibór, na które można wjechać miejskim autobusem. Miasto ma bardzo bogatą historię, dzięki czemu jest tutaj sporo do obejrzenia.

Warto na przykład wejść na wieżę dawnego kościoła protestanckiego przy ulicy Paderewskiego, który został zniszczony przez bombę w czasie II wojny światowej. Ocalała wieża przez lata stała niezagospodarowana i pęsepną, aż wreszcie odremontowano ją i urządzono na szczycie punkt widokowy. Można stąd zobaczyć ogrom wody okalającej Świnoujście ze wszystkich niemal stron. Bilet kosztuje 6 złotych, ulgowy – 4 złote.

Powinno się także odbyć spacer na cypel wejścia do świnoujskiego portu. Zobaczymy tam charakterystyczny biały wiatrak będący znakiem nawigacyjnym, zwanym Stawa Młyny, oraz symbolem miasta. Zainteresowani militariami nie odpuszczają zapewne odwiedzin w fortach, które w mieście są trzy. To pozostałości po dawnej Twierdzy Świnoujście zbudowanej w XIX stuleciu. Najciekawsze z nich to Fort Anioła wybudowany w latach 1854–58 na wzór rzymskiego mauzoleum cesarza Hadriana, oraz Fort Zachodni, gdzie często odbywają się pokazy sprzętu wojskowego.

Pobyt w Świnoujściu nie może się obejść bez odwiedzin latarni morskiej, najwyższej tego typu budowli nad polskim Bałtykiem. Wieża ma 68 metrów wysokości, prowadzi na nią 308 schodów, a na górze, poza widokiem na morze, czeka wystawa zabytków latarnictwa i ratownictwa morskiego. Latarnia znajduje się na plaży wschodniej, za rzeką Świną, nie dojdziemy więc do niej pieszo. Można tam za to dojechać autobusem miejskim kursującym na plażę Warszów.

Wieczorem warto przespacerować się po bardzo rozległym parku zdrojowym i promenadzie z fontanną. Wystarczą trzy kilometry plaży i znajdziemy się w urokliwym niemieckim Ahlbeck. ■





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

Na pokładzie Express InterCity Premium



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



Informacje ogólne

Pociąg składa się z siedmiu wagonów, w których znajdują się 402 miejsca siedzące.

W 1. klasie oferujemy 45 miejsc siedzących w wagonie bezprzedziałowym.

W 2. klasie do dyspozycji oddajemy 357 miejsc siedzących, w tym 345 w wagonach bezprzedziałowych, oraz 12 miejsc w trzech przedziałach czteroosobowych.

Informacje techniczne

Nazwa techniczna: ED250

Maksymalna prędkość eksploatacyjna:

250 kilometrów na godzinę

Długość: 187,4 metra

Maksymalna szerokość nadwozia:

2,8 metra

Ciekawostki

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

Warto pamiętać

W trosce o komfort podróży w pociągu nie przewidziano miejsc stojących. Przejazd 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.

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.



Wygodna podróż

Rozkładane fotele z podłokietnikami, stolik, oświetlenie i gniazdko elektryczne przy każdym miejscu, wieszak oraz półki na bagaż podręczny gwarantują komfortową podróż. Część foteli została rozmieszczona naprzeciw siebie, ze składanym stolikiem pomiędzy nimi, dzięki czemu powstała czteromiejscowa strefa dla wspólnie podróżujących osób. Aby wyregulować fotel, należy pociągnąć dźwignię do siebie, po czym przesunąć fotel do przodu lub do tyłu.

Nr wagonu
Carriage no.

Klasa
Class

1

2

3

1

2

2



Komfort | Comfort



Miejsca przeznaczone dla osób o ograniczonej mobilności ruchowej (w każdym wagonie)
Seats for people with reduced mobility (all cars)



Przedziały dla podróżnych z dziećmi do lat 6 i kobiet w ciąży (w wagonie 2)
Compartments dedicated for passengers travelling with children under six and pregnant women (car no. 2)



Przewijak dla dzieci w toalecie dla osób niepełnosprawnych (w wagonie 3)
Baby changing table in toilet for disabled (car no. 3)



Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych (w wagonie nr 3): drzwi zewnętrzne wyposażone w podnośniki, wydzielone miejsca dla dwóch wózków inwalidzkich, toaleta
Facilities for disabled (car no. 3): external door equipped with the lift, dedicated seats for two wheel chairs, toilet



Klimatyzacja
Air conditioning



Obniżony poziom hałasu
Reduced noise level



Bezpłatny poczęstunek
Free refreshment



Magazyn pokładowy
Onboard magazine



Możliwość płacenia kartą
Credit cards payment



Informacje multimedialne na ekranach LCD
Infotainment on screens



Miejsca na rowery (w wagonach 5 i 6)
Bicycle hangers (cars no. 5 and 6)



Wydzielone miejsce na duży bagaż w części pasażerskiej oraz w przedsionkach każdego wagonu
Additional space for large luggage in passenger area and in vestibules in all cars



Personel pokładowy pozostający do państwa dyspozycji (przedział konduktorski mieści się w wagonie nr 3)
Our train crew will be happy to assist you (train crew compartment is located in car no. 3)



Przycisk SOS – system powiadamiania obsługi pociągu – który w sytuacji awaryjnej umożliwia wezwanie członka załogi pokładowej (w każdym wagonie)
Emergency call button (SOS) – possibility to call train crew member in emergency situation (all cars)



Hamulec bezpieczeństwa (na końcu każdego wagonu)
Emergency break (at the end of all cars)



Wewnętrzny system monitoringu
Internal monitoring system



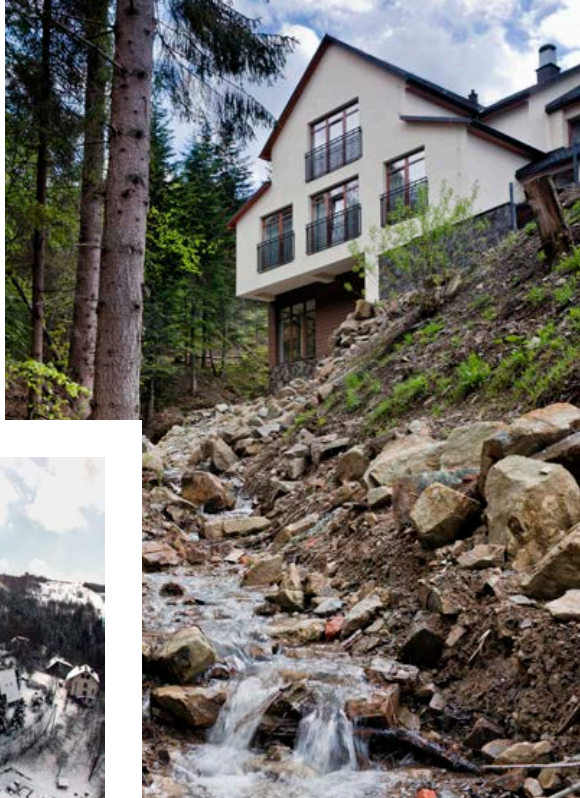
Wyjścia ewakuacyjne (oznaczone skrajne okna w każdym z wagonów)
Emergency exits (marked windows at the front and back side of all cars)





34-331 Przytęków k. Żywca
ul. Kępka 3
7 km od żywieckiego rynku

www.hotel-zywiecki.pl



Hotel Żywiecki**** to obiekt położony w malowniczej miejscowości Przytęków, u stóp góry Jastrzębica. Doskonała lokalizacja, dyskretna i zaciszna atmosfera okolicy oraz bogaty wybór atrakcji i możliwości wypoczynku tworzą niezwykle ofertę hotelu. Hotel Żywiecki**** to nie tylko luksusowe pokoje i apartamenty, komfortowe wnętrza i piękne otoczenie. To również wykwintna kuchnia, która zadowoli gusta najbardziej wymagających smakoszy. Z kolei okres zimowy to czas korzystania przez naszych gości z prywatnego wyciągu narciarskiego z homologacją FIS-u Jastrzębica Ski.

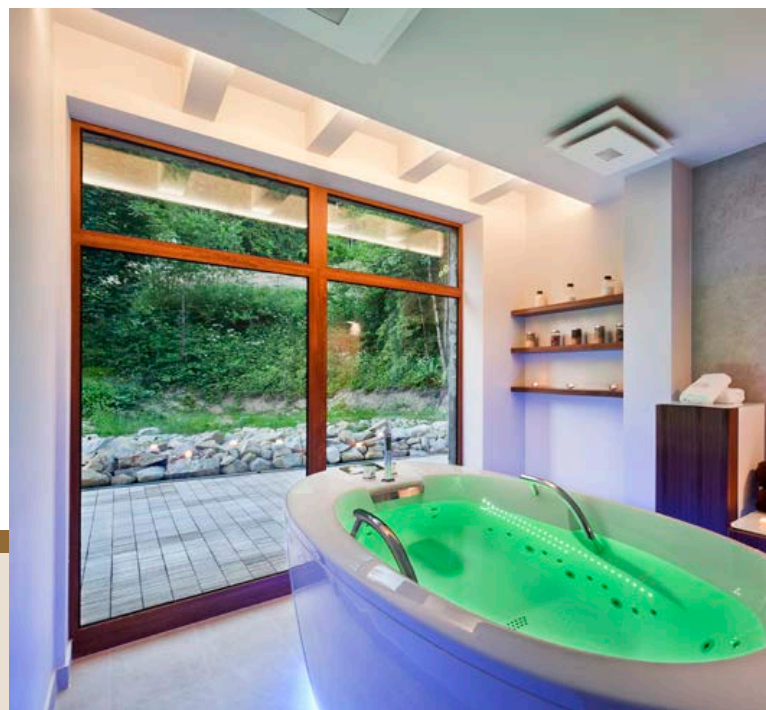


Leczymy:

- * zespoły bólowe oraz dysfunkcje kręgosłupa,
- * przewlekłe stany bólowe mięśni, ścięgien, stawów i więzadeł,
- * chorobę zwyrodnieniową stawów i kręgosłupa,
- * reumatoidalne zapalenie stawów,
- * osteoporozę,
- * zaniki oraz osłabienie mięśni,
- * stany po złamaniach, zwichnięciach, urazach sportowych,
- * zespół bolesnego karku, łokieć tenisisty, ostrogi piętowe,
- * stany po urazach oraz ich następstwa,
- * stany po artroskopii oraz endoprotezoplastyce,
- * wady postawy oraz wiele innych.

Posiadamy:

- * system Levitas,
- * falę uderzeniową,
- * elektrodiagnostykę i fizykoterapię,
- * hydroterapię i balneoterapię,
- * kinesiotaping,
- * liporadiologię VINCI,
- * krioterapię,
- * basen ze źródłaną wodą i wydzieloną częścią masażu,
- * zewnętrzne, całoroczne, medyczne jacuzzi,
- * aromatyczną saunę parową,
- * panoramiczną saunę suchą.

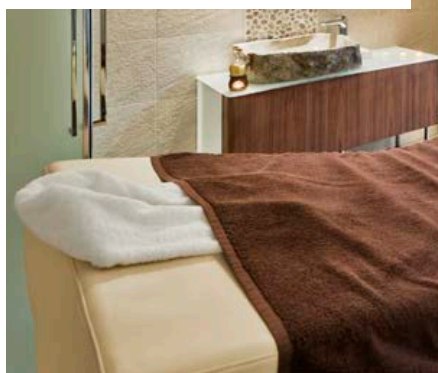
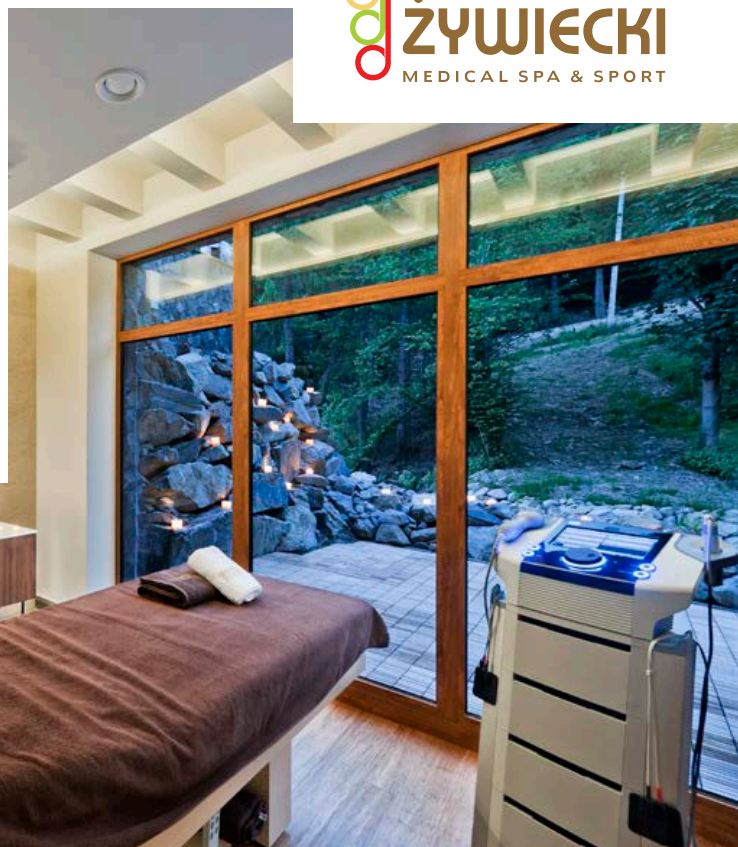
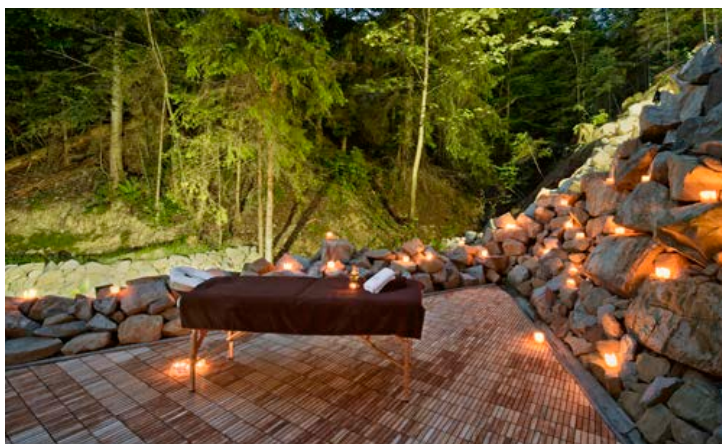


Hotel ŻYWIECKI MEDICAL SPA & SPORT****

ul. Kępka 3
34-311 Świnna Przytęków

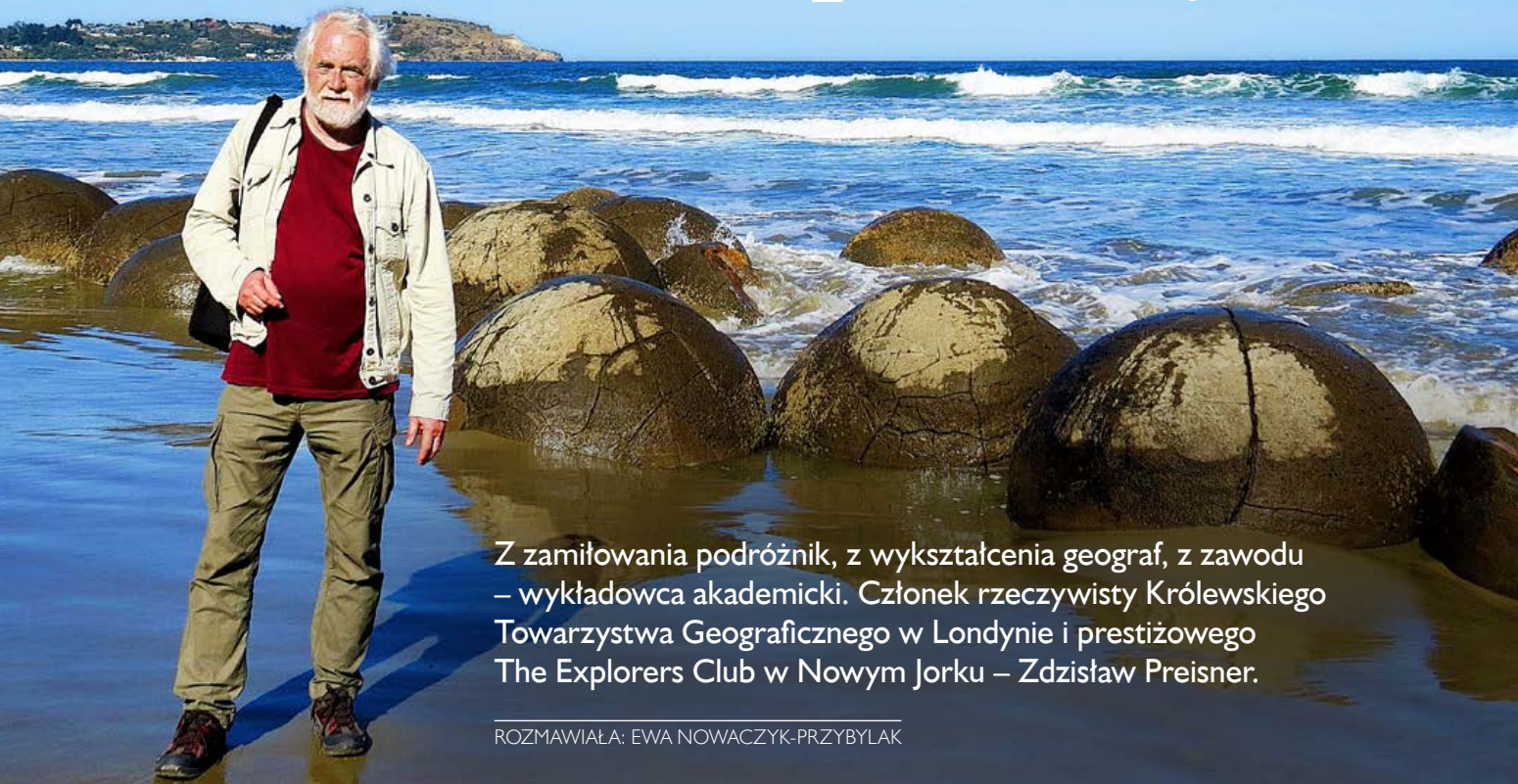



HOTEL
ŻYWIECKI
 MEDICAL SPA & SPORT



tel. +48 33 506 50 80, +48 662 071 471
 e-mail: recepcja@hotel-zywiecki.pl
www.hotel-zywiecki.pl

Osiem lat w podróży



Z zamiłowania podróżnik, z wykształcenia geograf, z zawodu – wykładowca akademicki. Członek rzeczywisty Królewskiego Towarzystwa Geograficznego w Londynie i prestiżowego The Explorers Club w Nowym Jorku – Zdzisław Preisner.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

W podróży nie rozstaje się pan podobno z aparatem fotograficznym.

To prawda, zawsze fotografuję w czasie wyjazdów. Moje archiwum liczy ponad 100 tysięcy zdjęć o charakterze dokumentacyjnym. Około czterech tysięcy z nich ukazało się w postaci albumów, różnych publikacji i prezentacji. Chętnie podzieliłbym się nimi z szerszą publicznością, jednak rynek wydawniczy jest trudny i póki co nie ma zainteresowania. A szkoda, bo marzę o tym, żeby wydać album fotograficzny z prawdziwego zdarzenia o Australii, która jest dla mnie najwspanialszym miejscem na ziemi. Nie ma takiej publikacji na rynku. Od czterech miesięcy jestem na emeryturze, mam czas, bardzo bogate zbiory, sporą wiedzę na temat wielu miejsc na świecie i mógłbym pisać. Chciałbym to robić.

Czym pana uwiodła Australia?

Byłem tam cztery razy, spędziłem prawie 10 miesięcy i przebyłem 60 tysięcy kilometrów. Przyrodniczo jest najbardziej niezwykłym krajem, a zarazem kontynentem na świecie.

Odwiedził pan ponad 120 krajów!

W moim pojęciu to nie jest dużo. Na usprawiedliwienie powiem, że znam je dość dobrze, szczególnie od strony przyrodniczej, ale również kulturowej. Na przykład w Indiach byłem pięć razy, w Nepalu – trzy, w Chinach – cztery. Wciągały mnie te kraje, miały magię, która kazała mi wracać w inne ich regiony. Wśród tych krajów nie ma takich, w których byłem krótko. Szkoda, że moja wiedza się marnuje, jednak jak się nie ma znanego medialnego nazwiska, trudno się z nią przebić. Bardzo lubię robić różne rzeczy dla i z młodzieżą. Kiedyś wydawałem nawet zestawy podręczników do geografii dla gimnazjum i liceum. Niestety dziś są czasy, że kiedy wyrzucą drzwiami, trzeba wejść oknem. To nie leży w moim charakterze.

Skoro jesteście przy Indiach – z tego, co słyszę w mediach, to dość niebezpieczny kraj. Szczególnie dla kobiet.

Byłem tam pięć razy. Ostatni raz chyba w 2003 roku. Nigdy nie spotkało mnie nic złego. Nikt we mnie nie rzucał kamieniami, nie było agresji.

Raczej zaciekawienie. Być może to się zmieniło, zresztą świat zmienia się nie zawsze w dobrym kierunku.

W sumie osiem lat byłem w podróży. Przez ten czas zagrożenia ze strony drugiego człowieka nie doznałem, poza oczywiście utratą mienia, ale to zdarzało się częściowo w wyniku mojej niefrasobliwości. Na przykład w Peru straciłem dobrą kamerę, bo w autobusie wsunąłem torbę pod siedzenie. Jest okazja, to się korzysta. Sam się w pewien sposób o to prosiłem.

A ze strony przyrody zagrożenia się zdarzały?

Owszem. A to na Spitsbergenie wypłynęliśmy na morze dziurawą łodzią, a to miałem bliskie spotkanie z niedźwiedziem. Ze strony wulkanów nie było większych zagrożeń, trzęsień ziemi też nie przeżyłem. Może świat był dla mnie łaskawy, jednak uważam, że nie jest taki straszny, jak się o nim pisze. Lecz jak się ma pecha, to nawet pod domem coś nieprzyjemnego może się przytrafić.

Dziś kraje, które wydawały się bezpieczne, już takie nie są. Na przykład Tunezja – w tym roku miały tam miejsce już dwa zamachy terrorystyczne.

Rzeczywiście, dziś bezpieczeństwo nie jest już tak oczywiste. Lata 90. były fajne. Po prostu wsiadało się do samolotu i leciało na drugi koniec świata. Teraz coraz częściej nie mogę pozbyć się myślenia, że być może obok siedzi ktoś, kto nie chce, żeby samolot doleciał do celu. Tego kiedyś nie było. Nie jest to jednak na tyle silne, żeby zrezygnować z podróżowania.

Czy można się jakoś zabezpieczyć przed niebezpieczeństwem, poza sprawdzeniem w Ministerstwie Spraw Zagranicznych kraju, do którego się udajemy?

Nie jesteśmy w stanie tego przewidzieć. Z pewnych krajów trzeba po prostu zrezygnować, na przykład z Jemenu czy Syrii. Choć osobiście mam pewne zachowania, które być może minimalizują ryzyko.

Jakie?

Na przykład, kiedy idę ulicą i przy niej znajduje się hotel wysokiej klasy, staram się go ominąć możliwie szeroko. Stoją przy nim samochody, nie ma pewności, że któryś nie wyleci w powietrze. Coś takiego już się zdarzało w innych miejscach i może się powtórzyć. Nie jest to paniczny strach, bo wtedy nigdzie bym się nie ruszał, jednak psuje przyjemność wyjazdu.



Ludzie – to właśnie oni czynią miejsca wyjątkowymi. U góry dzieci w jednej z wiosek w środkowej Etiopii w okolicach miasta **HARAR** oraz mnisi z klasztoru buddyjskiego w **LUANG PRABANG** w północnym Laosie.

Ofiarą terrorystów padają nie tylko sami ludzie, ale też coraz częściej bezcenne zabytki kultury.

Serce mi pęka, kiedy o tym słyszę. Zniszczono już tyle wspaniałych artefaktów, które przetrwały tysiące lat... Jestem przerażony, że wielu skarbów ludzkości wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO nie będzie można już w naturze zobaczyć. To mi się nie mieści w głowie, że można je niszczyć, zamiast chronić.

Zaczął się w 2001 roku w Afganistanie, kiedy talibowie zniszczyli dwa gigantyczne, wykute w skale posągi Buddy z VI wieku n.e. Patrzyliśmy w ekrany telewizorów i nie wierzyliśmy, że to naprawdę się dzieje.

I niestety na tym się nie skończyło. W 2003 roku w Iraku podczas wojny spłądowano muzeum narodowe w Bagdadzie. Zaginęło kilkanaście tysięcy zabytków z obszaru Mezopotamii. Po 12 latach wróciło tam tylko 30 procent zabytków. A gdzie jest reszta? Najgorsza sytuacja jest obecnie w Syrii, jednym z najbogatszych w zabytki starożytności państwie świata. Bardzo ucierpiało pełne historycznych obiektów Aleppo. Meczet Umajjadów legł w gruzach wraz z jego 450-metrowym minaretem liczącym 1000 lat. Poważnie została uszkodzona twierdza Aleppo, zniszczono duży średniowieczny bazar. W rzymskiej Apamei bulldożerami niszczone bezcenne mozaiki. Mógłbym długo jeszcze wyliczać nieistniejące już skarby...

Wiele z tych rzeczy widział pan podczas swoich podróży. Jak to jest mieć świadomość, że już się ich więcej nie zobaczy?

Rzeczywiście, wiele z nich zdążyłem zobaczyć na własne oczy, ale marna to dziś satysfakcja. Chciałbym, żeby inni też mieli taką szansę, by doświadczyć niezwykłego przeżycia duchowego, jakim jest obcowanie z tak wybitnymi dziełami sztuki. Niestety, w wielu przypadkach tak się już nie stanie.

Wszystkie kraje będące wyjątkowymi, a więc właśnie Egipt, Jemen, Libia, Syria, Irak, Afganistan i Tunezja, są dzisiaj niedostępne lub dostępne, ale bardzo niebezpieczne. I to się zapewne szybko nie zmieni.

Czym kieruje się pan przy wyborze destynacji podróżniczych?

Jestem geografem, dlatego pragnąłem zobaczyć to, co w świecie przyrody nieożywionej jest ciekawe. A więc wynik działania na powierzchni ziemi różnych procesów, między innymi wietrze-



Nad **ZATOKĄ CHARLOTTY** na zachodnim wybrzeżu Półwyspu Antarktycznego (u góry) i w kraterze czynnego wulkanu – **BIAŁA WYSPA** w Nowej Zelandii.

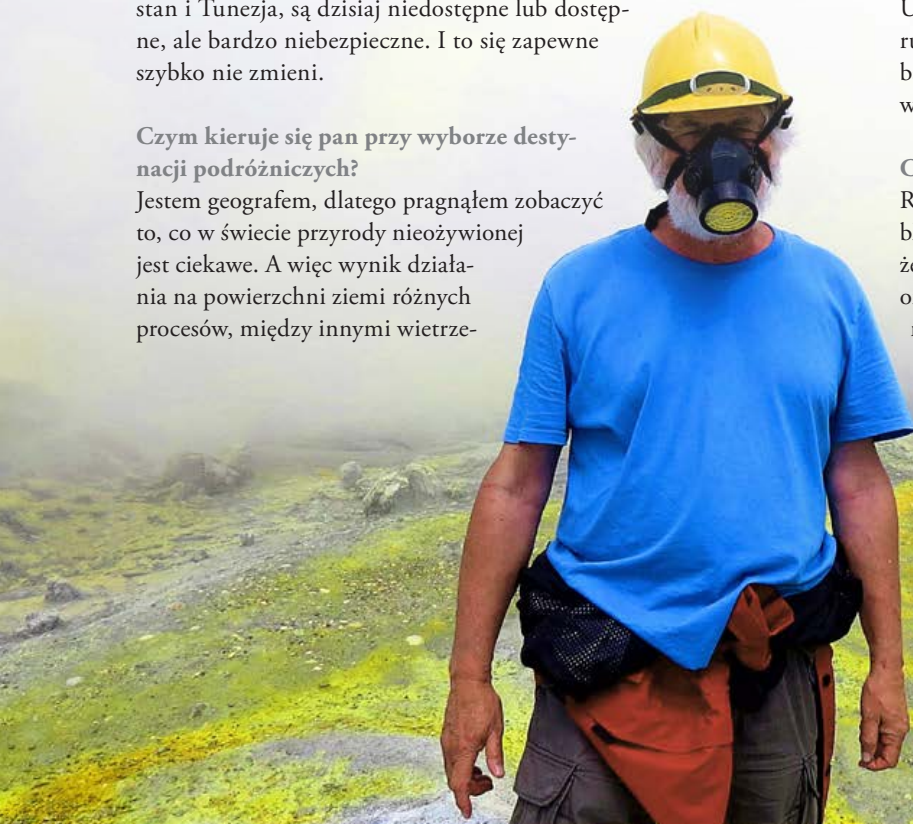
niowych, erozyjnych, wulkanicznych. Lubię ich efekty oglądać w naturze, a że orientuję się, gdzie można pojechać i dotknąć coś niepowtarzalnego, korzystam z tej wiedzy.

Co pana najbardziej interesuje?

Kiedyś jeździłem na wyprawy polarne. Byłem na Grenlandii, Spitsbergenie, Islandii, Alasce i w Antarktyce. Łód, lodowce, krajobrazy Północy czy Południa są dla mnie naprawdę czymś wyjątkowym. No i wulkany... Nie zawsze można wszędzie dotrzeć, bo to miejsca niebezpieczne. Uwielbiam na nie patrzeć, czuć je. To, co z pozoru wydaje się mało ciekawe, szare, czarne, bywa bardzo kolorowe, fotogeniczne i mnie po prostu wciąga. O! I pustynie lubię!

Czy są rzeczy, których pan nie lubi?

Raczej nie. Choć rzeczy, które wymieniałem, są bliższe memu sercu niż inne. Mam taką ideę, żeby to wszystko, co natura stworzyła i tworzy oraz procesy, które na Ziemi zachodzą, zobaczyć na własne oczy. Poczuć świat. Rozumieć go



lepiej, choć tego w 100 procentach zrobić się nie da. To jednak nie znaczy, że pomijam kwestie kulturowe. Pasjonują mnie starożytne cywilizacje. Pod tym względem mam prawie zaliczony komplet, jeśli idzie o obiekty z przeszłości. Weźmy takie piramidy – dla niektórych stos kamieni. A przecież ktoś je tak poukładał, że stoją kilka tysięcy lat w niezmienionym stanie. Imponują rozmiarami, powstały bez narzędzi, bez skomplikowanej techniki. To fascynujące.

Kiedy obudził się w panu duch podróżnika?

Nieczęsto w życiu zdarza się, że można zawód połączyć z pasją. Mnie się udaje. Kiedy skończyłem studia geograficzne, uznałem, że trzeba to wszystko po prostu zobaczyć. I to wcale nie jest przesada. Tak się stało, że pracowałem przez 27 lat na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu na wydziale geografii. Teraz jestem związany z Wyższą Szkołą Bankową, gdzie wykładam na turystyce, więc swoje doświadczenia podróżnicze mogę przekazywać studentom.

Towarzysze podróży są ważni czy przeszkadzają?

Nie jestem samotnikiem. Lubię towarzystwo. Małe, kameralne grupki ludzi to mój żywioł. Zazwyczaj organizuję wyprawy dla znajomych, rodziny lub osób, które po prostu chcą coś niezwykłego zobaczyć. Ostatnio mam ideę, żeby zabierać w podróże ludzi trochę starszych. Chcę im pomóc wyjechać dalej niż tylko do Europy. Byłem właśnie na takiej wyprawie w Nowej Zelandii w lutym i naprawdę fajnie wyszła. Teraz szykuję wyjazd do Birmy. Mam dużo radości z tego, że mogę podzielić się wiedzą z innymi. Może nie mam spektakularnych sukcesów eksplorerskich, bo świat raczej odkrywałem jako podróżnik na własne potrzeby. Sporo jednak o nim wiem i to jest moja siła. ■

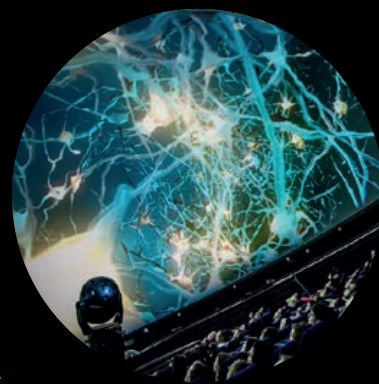
Dr Zdzisław Preisner – podróżnik, geograf, fotograf, autor książek, albumów i artykułów podróżniczo-geograficznych, wykładowca akademicki: obecnie w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu, wcześniej przez 27 lat na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Członek rzeczywisty prestiżowego Królewskiego Towarzystwa Geograficznego w Londynie i elitarnego Polskiego Oddziału The Explorers Club w Nowym Jorku. Więcej na www.zdzislawpreisner.pl.



POKAZY NA ŻYWO DLA ZAKOCHANYCH „KONSTELACJA: MIŁOŚĆ”



KONCERTY POD GWIAZDAMI DLA DOROSŁYCH (JAZZ, KLASYKA) I DLA DZIECI



FILMY I POKAZY LASEROWE PODRÓŻ DO GRANIC GALAKTYKI!

PLANETARIUM W CENTRUM NAUKI KOPERNIK

POLEĆ Z NAMI DO GWIAZD!

WWW.NIEBOKOPERNIKA.PL

Taaaaka ryba!

Jest obowiązkowym elementem każdej kuchni. Przyrządza się ją na wiele sposobów. Która jest najsmaczniejsza? Warto spróbować i samemu się przekonać!

TEKST: BEATA RAYZACHER



Rybie mięso zawiera niemal wszystkie niezbędne aminokwasy, jest źródłem cennego białka (lepiej wchłanianego niż białko zawarte w mięsie zwierząt), wzmacnia serce oraz odporność, jest lekiem na skołatane nerwy (zwiększa poziom serotoniny, czyli hormonu szczęścia) i sposobem na utrzymanie smukłej talii. Jak świat długi i szeroki, tak na rozmaite sposoby nauczono się przygotowywać i podawać ryby. Na straganach w indyjskich miastach zamiast frytek serwuje się małe kawałki fileta z ryby (dowolny gatunek) obtaczane w aromatycznym cieście i smażone w głębokim oleju. W Rosji dorsz gotowany jest w zalewie z kiszonych ogórków, natomiast w Danii status narodowego przysmaku mają wędzone śledzie oraz śledź w cyminie.

Pstrąg na zawołanie

Jest jedną z najpopularniejszych ryb nie tylko w Polsce. Cała południowa Europa kocha pstrąga. W Grecji często podaje się go zapiekanego w aro-

matycznym sosie pomidorowym z oliwkami i kaparami. Hiszpanie, zanim położą go na grillu (lub w piekarniku), wcześniej obowiązkowo marynują w soku z limonki, czosnku i oliwie. Często podaje się go także nadziewanego szpinakiem, podsmażonego na oliwie lub uduszonego w czerwonym, wytrawnym winie. Jeśli nie lubimy smażonego lub pieczonego pstrąga, można – jak na przykład Włosi – zrobić z jego wędzonego mięsa wymieszanego z serkiem mascarpone oraz sokiem z cytryny delikatną i aromatyczną pastę do świeżej bagietki. Smakuje ona wybornie również na solonych krakersach. Za przykładem Francuzów wykorzystujemy pstrąga do zrobienia farszu (filet z pstrąga) przy pieczeniu rogalików z ciasta francuskiego.

Dorsz po portugalsku

Który kraj w Europie wyróżnia się największym spożyciem ryb? Okazuje się, że Portugalia. Spośród wszystkich gatunków Portugalczycy całym sercem kochają dorsza. Chętnie jedzą go już na śniadanie, dodając do jajecznicy. Najbardziej popularna obiadowa potrawa z dorsza jest niezwykle prosta – suszoną rybę (wcześniej na kilka godzin namoczoną z powodu dużej ilości soli) lub filet dodajemy do cieniutko pokrojonych i podsmażonych na oliwie ziemniaków, dorzucamy garść czarnych oliwek, kolendrę i – zdaniem krytyków kulinarnych – tworzymy najlepszą w smaku „breję” na świecie!

Pyszny sztokfis

Ulubioną norweską przekąską o dość specyficznym smaku jest **SUSZONA RYBA** (w trakcie suszenia mięso traci około 80 procent wody, jednak zachowuje wszystkie składniki odżywcze), głównie dorsz oraz gatunki białych ryb. Ten tak zwany sztokfis suszy się na słońcu, na drewnianych żerdziach przez około trzy miesiące. Portugalczycy, którzy także uwielbiają suszoną rybę, zapewniają, że potrafią ją przyrządzać **NA 365 SPOSOBÓW** – tak aby każdego dnia roku zjeść ją w innej formie.

Śledź z aromatem

W trzeci czwartek sierpnia w Szwecji przychodzi czas na wyjątkowo śmierdzącego, kiszzonego śledzia. To miejscowy przysmak! Śledzie łowione są późną wiosną i układane w drewnianych beczkach w roztworze soli. Pod koniec sierpnia właśnie przekłada się je do puszek. Podobno śledź leżakujący w tych metalowych opakowaniach jest jak wino – im starszy, tym lepszy. Obcokrajowcom sugeruje się, by puszkę z takim śledziem otwierać pod wodą, inaczej pierwszy haust powietrza na długo zostanie w pamięci.

Pora na grilla

Położyć rybę na ruszt i czekać aż będzie gotowa to żadna sztuka. Jest wiele ciekawych pomysłów, jak urozmaicić rybne grillowanie. Można na przykład wybrać sposób tajski – zrobić nożem w rybie głębokie nacięcia i wcisnąć w nie dość sporo pasty z curry wymieszanej z mleczkiem kokosowym. Nasi zachodni sąsiedzi chętnie grillują ryby, wcześniej owijając je w plastry bekonu lub szynki szwarcwaldzkiej. Hiszpanie kładą na grill szaszłyki z łososia i makrele, natomiast Francuzi na doradę lubią położyć plastry ananasa, który nadaje jej delikatnie słodki smak (tak przyrządzona ryba idealnie komponuje się z sałatką z małych pomidorków cherry). ■



Zanim kupisz świeżą rybę, sprawdź, czy:

- ma różowe skrzela (jeśli są szare, nie jest świeża),
- ma przejrzyste i niezmnętnione oczy,
- błyszczący i ma metaliczny wygląd,
- nieprzyjemnie pachnie (świeża ryba pachnie morzem, wodą lub ma zapach zbliżony do zielonych ogórków).

Chcesz przekąsić złocistą rybkę, pamiętaj, by:

- wybierać smażalnie z własnymi stawami hodowlanymi lub z dostawami z porannych morskich połowów,
- poprosić o zważenie ryby przed obróbką i po obróbce – zdarza się, że kucharze mocno polewają ją olejem, aby była cięższa,
- nie skrapiać jej sokiem z cytryny, tylko najpierw spróbować – stara ryba ma kwaskowaty smak.



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)

Pies na zakupach

Co roku pojawiają się apele, aby nie zostawiać psa zamkniętego w nagrzanym samochodzie, a i tak wciąż słyszymy wiele takich dramatycznych historii. Kilka dużych sieci postanowiło więc zaprosić do swoich sklepów klientów razem z czworonogami.

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Na początku wakacji Polskę poruszyła historia psa zostawionego w aucie w 35-stopniowym upale przed jednym z warszawskich supermarketów. Zareagowali przechodnie, a jeden z nich, aby ratować psa, wybił szybę. Właściciele samochodu oskarżyli go o... zniszczenie mienia, a policjantka, która przyjechała na miejsce stwierdziła, że „pies to nie dziecko” i nic się nie stanie, jeśli w samochodzie posiedzi. Wówczas w mediach rozpętała się burza, a policja uznała słowa funkcjonariuszki za niefortunne i potwierdziła: w takich przypadkach mamy prawo zbić szybę, aby ratować zwierzę. Jednocześnie kilka dużych sieci zaapelowało do swoich klientów, aby nie zostawiali psów w autach, tylko zabrali je do sklepu ze sobą. Nie wiem, czy te apele rzeczywiście trafią do tych, którzy nie boją się ryzykować życia swoich pupili, ale jedno jest pewne: to sygnał, że postrzeganie psów zmienia się w Polsce na lepsze i coraz więcej publicznej przestrzeni otwiera się na ludzi z psami.

W razie konieczności

Od roku mieszkam z Flicką w Szczecinie. Jest tu przyjazne psom centrum handlowe. Zawsze, kie-

dy o tym mówię, słyszę głosy oburzenia – po co ciągnąć psa do centrum handlowego? Zapraszam do tego szczecińskiego – tu widok psa, mimo pozwolenia, to naprawdę rzadkość. Bo wcale nie chodzi o to, że właściciele czworonogów nie marzą o niczym innym, jak tylko o tym, żeby móc zabrać je na poszukiwania kreacji na wesele kuzynki czy nowych butów do biegania. Zwy-

Myślisz o piesku? Myślisz o kotku?

Kolorowe, przykuwające wzrok ogłoszenia rozwieszane są w całej Polsce. To jednak nie oferty sprzedaży zwierząt. Na oderwanej karteczce zamiast numeru telefonu jest informacja: „Właśnie decydujesz o losie zwierzaka. Pamiętaj, że twoja decyzja jest nieodwracalna!”.

Cel akcji to promowanie odpowiedzialnej adopcji bądź kupna zwierzęcia. Do akcji może dołączyć każdy. Więcej na wyrzucone.pl.





Zabierz ze sobą psa!

Wybierasz się w podróż pociągiem i nie wiesz, co zrobić ze swoim czworonogiem? Zabierz go ze sobą! Mamy dla ciebie kilka informacji, które przydadzą się przed wyjazdem.

Zabierając psa w podróż pociągiem PKP Intercity, powinieneś zapewnić mu odpowiednie warunki. Małe zwierzę możesz bezpłatnie przewieźć w odpowiednim pojemniku, który będziesz mógł umieścić w miejscu przeznaczonym na bagaż podręczny. W ciepłe dni można skorzystać z solidnej klatki lub przewiewnego koszyka. To dobre rozwiązanie. W razie potrzeby taki transporter będziesz mógł trzymać na kolanach, aby zwierzę czuło się w nowym miejscu bezpiecznie.

Jeśli podróżujesz z dużym psem, pamiętaj, aby przed podróżą kupić dla niego dodatkowy bilet na przewóz. W takim przypadku opłata wynosi 15,20 złotych. Nie zapomnij zabrać ze sobą smyczy, kagańca oraz książeczki zdrowia z zaświadczeniem o aktualnym szczepieniu przeciwko wściekliznie.

Jeśli inni podróżni nie zgodzą się, aby wraz z nimi w przedziale podróżował czworonóg, zajmij miejsce, które wskaże ci konduktor. Nawet jeżeli jesteś przekonany, że twoje zwierzę jest posłuszne i nikomu nie będzie przeszkadzać, nie zapomnij, że podróż to dla niego nowa sytuacja. Dlatego do niektórych miejsc nawet najłagodniejsze psiaki nie powinny mieć wstępu. W pociągach PKP Intercity zwierzęta nie mogą przebywać w wagonach gastronomicznych (z wyjątkiem psów przewodników i psów będących asystentami osób niepełnosprawnych oraz psów szkolonych na psy asystujące). Nie mogą też podróżować na fotelach oraz na miejscach do leżenia w wagonach sypialnych i kuszetach.

Więcej na www.intercity.pl w zakładce Dla Pasażera.



kle – kiedy znajduję się z psem w takim miejscu – są to sytuacje absolutnie wyjątkowe. Dla mnie możliwość zrobienia zakupów z psem jest szczególnie istotna podczas wyjazdów – często podróżuję sama i zwyczajnie nie mam z kim i gdzie zostawić psa. A Flicki samej pod sklepem nie zostawiam. Poza tym – taki banał, ale jakże istotny – w dużych sklepach często są toalety. Co ma zrobić osoba z psem, która nie może wejść do środka?

Decyzja należy do właściciela

Dla mnie ważne są przepisy: w Polsce nie ma takich, które zabraniają psom wejścia do jakiegokolwiek sklepu. Nawet spożywczego. O ewentualnym zakazie decyduje tylko i wyłącznie właściciel sklepu. Dla mnie, jako psiary i zwykłej konsumentki, to naprawdę istotne: podczas codziennych zakupów, takich bez psa, zawsze staram się – jeśli mam wybór – zostawiać pieniądze tam, gdzie psy są mile widziane. Albo przynajmniej tam, gdzie dostrzegają potrzeby czworonogów, wystawiając miski z wodą. Oby takich miejsc było coraz więcej, a impulsem do znoszenia zakazów mimo wszystko nie były historie takie, jak te z psami zostawionymi na pewną śmierć w rozgrzanych samochodach. ■

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.

Niezbędnik PODRÓŻNIKA



NOSIDŁKO DLA MALUCHÓW

W pełni regulowane nosidełko dla małego dziecka Deuter Kid Comfort II to idealny sprzęt dla aktywnych rodziców. Bardzo dobrze sprawdza się na trekkingu po górach, podczas zwiedzania zabytków czy na dłuższych podmiejskich spacerach. Ze względów bezpieczeństwa maluch wraz z bagażem nie może ważyć więcej niż 22 kilogramy. Nosidełko jest komfortowe zarówno dla dziecka (wygodne wyprofilowane siedzisko, osłona na krocze i pianka odprowadzająca wilgoć), jak i dla rodziców (przemyślany system nośny, którego pas biodrowy Vari Flex zapewnia odpowiedni balans i stabilność ciężaru na plecach, co poprawia efektywność marszu). Dodatkowym atutem jest system wentylacji z wyprofilowanymi bocznymi kanałami wentylacyjnymi, którymi wilgoć jest odprowadzana na zewnątrz. Eliminuje to uczucie mokrych pleców. Kid Comfort II został wyposażony między innymi w: odpinany śliniak, system kieszeni, szerokie boczne rozpięcie ułatwiające wyjmowanie dziecka, składaną nóżkę do postawienia nosidła, odbłask, dwie ręczki do przenoszenia, system mocowania bukłaka na wodę o pojemności dwóch litrów oraz misia-zabawkę, którego pokocha każdy maluch. Istnieje możliwość regulacji rozmiaru nosidełka do wzrostu użytkownika, jak również wymiany szelek na mniejsze (damskie). Można do niego dokupić specjalny daszek i pokrowiec chroniący malucha przed deszczem i wiatrem.

SKARB, NIE BUTY

Nowoczesne materiały, niebanalny design i niezwykła funkcjonalność wyróżniają nowe buty Scarpa Crux. Z powodzeniem można ich używać do trekkingu po górach i do wędrówek po mieście. Świetnie sprawdzą się jako buty podejściowe i wspinaczkowe (na łatwych odcinkach). Wytrzymałość i doskonałą oddychalność zawdzięczają wysokiej jakości wodoodpornemu zamszowi o grubości 1,8 milimetra. Wygodę i stabilność stopie zapewnia system *heel-tension* i sznurowanie buta do samego czubka. Gumowy otok w przedniej części chroni obuwie przed uszkodzeniami mechanicznymi, zwiększając tym samym jego żywotność, a podeszwa z pianki Eva o podwójnej gęstości niweluje drgania. Doskonałą przyczepność Crux, zwłaszcza na skalnym podłożu, gwarantuje nowoczesna podeszwa Vibram® Vertical Dual Density.



JAK DRUGA SKÓRA

Poliestrowa koszulka Odlo Event T gwarantuje komfort nawet podczas bardzo intensywnej aktywności. Jest uszyta z poliestru o nazwie Comfort Micro Light z wykończeniem *f-dry*, który ekspresowo odprowadza pot od ciała. W efekcie eli-



minuje uczucie mokrych pleców i przyspiesza proces parowania wilgoci. Anatomiczny krój koszulki w wersji damskiej i męskiej idealnie dopasowuje się do każdej sylwetki, nie krępując ruchów i zapewniając pełną swobodę podczas treningu na siłowni, wędrówki po lesie czy jazdy pociągiem na wakacje pełne przygód.



W KAŻDYCH OKOLICZNOŚCIACH

Leatherman Skeletool CX – multitool, czyli wielofunkcyjny zestaw narzędzi w jednym, to ciekawa propozycja dla tych, którzy w podróży lubią być samowystarczalni. Wygląda jak designerski szczyrtek, a po złożeniu mieści się w dłoni. Choć waży zaledwie 142 gramy, w zestawie znajdują się: kombinerki (płaskie i standardowe), przecinak do drutu, nóż, dwie dwustronne końcówki śrubokrętu, gniazdo końcówek śrubokrętu oraz schowek w rękojeści na końcówkę śrubokrętu, otwieracz do butelek zintegrowany z karabinkiem, klips do mocowania przy pasku. Skeletool CX jest wykonany z wysokiej klasy stali nierdzewnej i włókna węglowego. Nic dziwnego, że producent daje na niego 25 lat gwarancji.



WYSIŁEK POD KONTROLĄ

Zegarek Suunto M5 to gadżet, w którym zakocha się każdy, kto do sportu i turystyki podchodzi poważnie. Mierzy tętno, zużycie kalorii i intensywność wysiłku w trakcie i po wysiłku, a także czas odpoczynku. Ma wiele przydatnych w pracy nad formą funkcji, między innymi: test kondycji, automatycznie dostosowane programy treningowe (kondycja, masa ciała lub ćwiczenia dowolne), pomoc dotyczącą intensywności w czasie rzeczywistym, motywacyjne komunikaty, przysyłanie danych treningowych i pobieranie programów treningowych z serwisu Movescount.com oraz funkcje pomiaru i odległości z opcjonalnymi czujnikami Suunto POD. Jest wodoszczelny (30 metrów) i waży tylko 40 gramów!

Wakacyjne podróże i małe i duże

za małe pieniądze



		z Poznania nad jezioro w ...				
		Buku	Wągrowcu	Zbąszyniu	Wolsztynie	Boszkowie
Cena	Bilet normalny	8,20 zł	14,60 zł	17,10 zł	17,10 zł	22,00 zł
	Bilet szkolny (37%)	5,17 zł	9,20 zł	10,77 zł	10,77 zł	13,86 zł

więcej szczegółów na:
www.koleje-wielkopolskie.com.pl

Małymi kroczkami

Chaos w portfelu. Skąd to znamy? Mimo że zarabiamy nie najgorzej, pieniędzy do pierwszego wystarcza nam na styk, a nierzadko i brakuje. Tymczasem gospodarstwo domowe jest jak mała firma. Co zrobić, aby działała sprawnie? Wraz z Anną Ostaszkiewicz, ekspertką od finansów osobistych i nowoczesnych narzędzi bankowych, szukamy na to sposobu.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK



Jak to jest, że większość z nas ciągle nie ma pieniędzy, mimo że relatywnie nie najgorzej zarabia?

Istnieje coś takiego jak grupa wydatków mniej kontrolowanych i to zazwyczaj one są przyczyną tego typu kłopotów. Pieniądze uciekają nam dwoma strumieniami: pierwszy to spontaniczne wydatki, na przykład na nowy telefon, ubranie czy inny gadżet, a drugi to drobne sumy – tu 5 złotych na lody, tam 10 złotych na gazetę z filmem. Bardzo dużo pieniędzy ucieka właśnie przez bagatelizowanie mniejszych kwot, bo często nie mamy świadomości, że składają się na całkiem spore sumy.

Ile średnio tracimy pieniędzy w ten sposób?

To bardzo indywidualna sprawa. Zależy od tego, jak żyjemy, ile osób jest w gospodarstwie, jakie mamy przychody i obciążenia. Przyjrzyjmy się żywności – do jednego worka wrzucamy zarówno artykuły spożywcze kupowane w sklepie, jak i jedzenie na wynos i na mieście. To średnio od 40 do nawet 50 procent wydatków przecięt-



nej polskiej rodziny. Dużą pozycję w budżecie domowym stanowią też rachunki stałe wraz z czynszem – około 20-30 procent. To dane w odniesieniu do średniej krajowej i średniej rodziny, bo im kto więcej zarabia, tym żywność zazwyczaj zajmuje mniejszą pozycję w budżecie. Jak widać na pozostałe rzeczy, w tym przyjemności, wcale nie zostaje tak dużo.

Jak można zapobiec uciekaniu pieniędzy?

Po pierwsze, należy ustalić, na co w ogóle wydajemy pieniądze. Można to zrobić poprzez zapisywanie wydatków w zeszycie, w komputerze w arkuszu kalkulacyjnym lub poprzez specjalne narzędzia internetowe. Zanim jednak zaczniemy pracować nad domowym budżetem, powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego to robimy i co chcemy osiągnąć, a więc wyznaczyć sobie jakiś cel – fajne wakacje czy stworzenie tak zwanej poduszki finansowej.

Czy może pani polecić jakieś aplikacje?

Na przykład Budżet Domowy (www.budzetdomowy.pl) lub strona internetowa kontomierz.pl, która współpracuje z paroma bankami. Niektóre banki mają własne aplikacje, które pozwalają na monitoring wydatków bezgotówkowych.

Co daje nam zapisywanie wydatków?

Już po pierwszym miesiącu widać, na co idą pieniądze. Po trzech miesiącach obserwacji te dane są na tyle dokładne i wiarygodne, że wiemy nad czym powinniśmy pracować. Warto narysować sobie co miesiąc wykres – popularny torcik – bo wtedy czarno na białym widać, ile i na co wydajemy. Na tej podstawie możemy dokonać podstawowego podziału: co jest niezbędne, a gdzie da się przyciąć wydatki lub znaleźć korzystniejszą finansowo alternatywę. Nawet jeśli wystarcza nam do pierwszego, warto mieć świadomość, gdzie mamy przestrzeń do stworzenia poduszki finansowej. Zawsze powinniśmy wiedzieć, w jakich ramach się poruszamy, jakimi środkami dysponujemy, ile nam zostaje bądź nie.

I co dalej?

Po to monitorujemy wydatki, by wiedzieć, jaki w ogóle mamy budżet i jakimi limitami finansowymi dysponujemy na poszczególne obszary. Najważniejsza jest świadomość, jak to się dzieje, że pieniądze uciekają i ile w ten sposób tracimy. A więc jakie to są kwoty i na co je przeznaczamy, bo możemy się uczulić na tego typu wydatki i włączyć sobie w głowie czerwoną lampkę przy kupnie trzeciej kawy na mieście w ciągu dnia.

Istnieje opinia, że łatwiej zapanować nad pieniędzmi, gdy za zakupy płacimy gotówką.

Jestem zwolenniczką nowoczesnych narzędzi finansowych. Są takie produkty bankowe, że po każdej transakcji kartą możemy dostać informację o stanie konta, więc mamy je wciąż pod kontrolą. Poza tym na wyciągach z konta mamy dokładną informację, ile i gdzie wydaliśmy, więc łatwo to odtworzyć. Nie ma jednej, gotowej recepty dla wszystkich na to, jak mądrze wydawać pieniądze. Każdy z nas musi ją opracować samodzielnie.

Mamy torcik i...

Znamy strukturę własnych wydatków, a więc wiemy, nad jakim obszarem należy popracować. Poza tym, jeśli dojrzymy do odłożenia pieniędzy, będziemy wiedzieć, skąd możemy je wziąć, gdzie zaoszczędzić, co wyeliminować. Są takie kategorie, z których nie da się zrezygnować – żywność czy utrzymanie – ale są też takie, z którymi można to zrobić. Im budżet domowy bardziej napięty, tym mniej kategorii, z których można zrezygnować. Zawsze jednak warto szukać tańszej alternatywy dla tego, co niezbędne. Jeśli w kosztach nic nie można już zrobić, należy zastanowić się nad zwiększeniem przychodów – zmianą pracy, wzięciem dodatkowych zleceń lub wykorzystaniem jakiejś swojej innej umiejętności.

Czy to nie jest trochę tak jak noworoczny koncert życzeń – postanawiamy zmiany, a potem jest jak zwykle?

Rzeczywiście ma to pewne cechy wspólne. Jak we wszystkim, istotna jest konsekwencja i wewnętrzna dyscyplina, ale także stawianie sobie wymiernych i osiągalnych celów. Jeśli nagle z dnia na dzień postanowimy zmniejszyć o połowę wydatki, to prawdopodobnie nam się to nie uda. Raczej należy robić to spokojnie: jednego miesiąca jedna rzecz, drugiego następna. Jeśli decydujemy się na restrukturyzację własnego budżetu, pamiętajmy, żeby to nie było bardzo bolesne – trzeba się od czasu do czasu nagradzać, zrobić sobie i rodzinie drobną przyjemność.

Ile powinniśmy sobie odkładać, żeby poczuć jako takie bezpieczeństwo finansowe, a jednocześnie nie mieć poczucia, że wszystkiego sobie odmawiamy?

To bardzo indywidualna sprawa, która zależy przede wszystkim od tego, jak wygląda nasz budżet. Czym innym dysponuje singiel, a czym innym rodzina z dwójką dzieci. Byłoby jednak bardzo dobrze, gdyby uda-



Anna Ostaszkiewicz

– ekspertka finansowa w zakresie finansów osobistych i domowych, przedsiębiorca, specjalistka od innowacyjnych rozwiązań bankowych i płatniczych, szczególnie w obszarze bankowości internetowej i mobilnej oraz płatności bezgotówkowych. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie w obszarze usług finansowych. Angażuje się w projekty związane z edukacją finansową. Prowadzi warsztaty na temat zarządzania finansami, współpracuje z różnymi instytucjami w ramach programów edukacyjnych, między innymi portalem Bankomania czy Fundacją Finanse Bez Barier. W TVN Style prowadziła program o tematyce finansowej. Swoją wiedzę dzieli się na stronie: www.facebook.com/AnnaOstaszkiewicz.

ło się odkładać miesięcznie 10 procent naszych dochodów. Nie jest to bardzo bolesne finansowo, a przynosi wymierny efekt. Pół roku wystarczy, żeby poczuć rezultat. W ogóle warto starać się zawsze coś odłożyć. Jeśli już nie 10 procent dochodów, to choć resztę z zakupów, żeby wyrobić sobie nawyk zostawiania.

Czy warto iść do specjalisty od finansów prywatnych, żeby nam posprzątał w portfelu?

Jeśli wdrożymy to, o czym rozmawialiśmy, powinniśmy sami zapanować nad chaosem. Jeśli to przynosi efekty – nie widzę potrzeby. Jeśli natomiast chcemy wdrożyć poważne plany oszczędnościowe czy zacząć inwestować, warto się z kimś skonsultować.

Jak wybrać dobrego specjalistę od finansów?

Najlepiej przez rekomendację znajomych, z polecenia – tak jak wybieramy lekarza czy prawnika. Ważne, by budził nasze zaufanie. ■



TRAKO 2015

11. Międzynarodowe Targi Kolejowe

Gdańsk, AmberExpo

22-25.09

trakotargi.pl



organizacja



miejsce



Centrum Wystawienniczo-Kongresowe
80-560 Gdańsk, ul. Żaglowa 11

współorganizacja



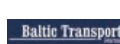
współpraca



patronat medialny



KOW Sp. z o.o.





Dworcowe metamorfozy

Na listę najbardziej wyjątkowych dworców na świecie, obok Antwerpen-Centraal w Belgii czy Madrid Atocha w Madrycie, śmiało możemy zacząć już wpisywać polskie obiekty kolejowe, które po modernizacjach zwyciężają w wielu prestiżowych konkursach architektonicznych.

Na początek tego rankingu – dworzec Gdynia Główna (dawniej Gdynia Główna Osobowa), stacja charakteryzująca się jedną z największych rocznych przepustowości w Polsce. Obiekt usytuowany jest w zabytkowym modernistycznym budynku, co już jest wystarczającym pretekstem, by przyjrzeć się jego wnętrzu. Unikatowy charakter dworca potwierdziła również komisja konkursowa w Ministerstwie Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej, przyznając w 2012 roku Gdyni Głównej tytuł

„modernizacja roku”. Ciekawostką było odkrycie podczas prac budowlanych fragmentów malowideł z lat 70., które są dziełem Sopotkiej Szkoły Malarskiej prof. Juliusza Gizbert-Stadnickiego z lat 80. Zespół konserwatorów odnowił w sali restauracyjnej dworca malowidła ściennie przedstawiające mapy oraz mitologiczne motywy dotyczące podróży, nawigacji i geografii.

Poza odtworzeniem zabytkowych walorów dworzec został dostosowany do standardów nowoczesnej obsługi podróżnych (między innymi przystosowanie do potrzeb osób niepełnosprawnych, nowoczesny, czytelny system informacji oraz bezpłatne Wi-Fi).

Kolejnym obiektem, zasługującym na uwagę miłośników kolei, ale także i architektury, jest zmodernizowany dworzec w Rumi, który poza udziałem w plebiscycie Nagrody Architektoniczne „Polityki” zdobył zaszczytne drugie miejsce w konkursie Bryła Roku 2014. Po metamorfozie stał się obiektem bardziej funkcjonalnym, estetycznym i przystosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych. Rumski dworzec to doskonały przykład tego, że kolejowa

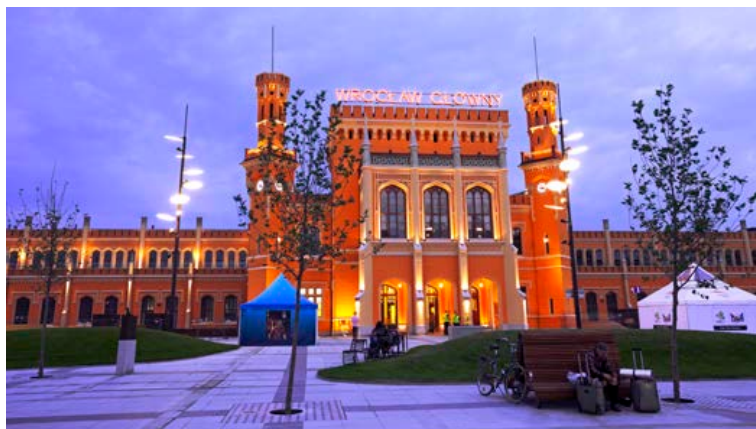


przestrzeń idealnie sprawdza się również jako centrum miejscowej aktywności. Od roku działa tu z powodzeniem „Stacja Kultura” z biblioteką, kawiarnią, pracownią plastyczną, fotograficzną, pomieszczeniami dla organizacji pozarządowych i salami konferencyjnymi. W pomieszczeniach zachęcających nowoczesnym wystrojem organizowane są liczne wydarzenia kulturalne. Bez ponoszenia jakichkolwiek kosztów można interesująco spędzić tu czas.

Przeniesiemy się teraz na dworzec Poznań Główny, który został uhonorowany dwoma wyróżnieniami w jednym z najbardziej prestiżowych konkursów w branży nieruchomości i inwestycji – European Property Awards. Budynek odpowiada współczesnym światowym standardom. Oprócz funkcji związanych z obsługą pasażerską oferuje podróżnym wiele usług komercyjnych. Można tu także korzystać z bezpłatnego dostępu do sieci Wi-Fi. Nie bez przyczyny zajął pierwsze miejsce w rankingu Najładniejszych Dworców Kolejowych w Polsce według infoArchitekta.pl. Nowy dworzec Poznań Główny jest jednym z najnowocześniejszych tego typu obiektów w Polsce – funkcjonalny, bezpieczny i w pełni przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Z kolei na południu kraju warto zrobić postój na dworcu Kraków Główny – pierwszym podziemnym dworcem kolejowym w Polsce i jednym z najnowocześniejszych w Europie. Już w pierwszym roku funkcjonowania został on wyróżniony aż trzema nagrodami. W konkursie „Kraków bez barier” został uhonorowany za dostosowanie do potrzeb osób niepełnosprawnych, natomiast w konkursie CEE Retail Real Estate Awards jury doceniło inwestycję w dwóch kategoriach: projekt roku do 15 metrów kwadratowych i wielofunkcyjny projekt roku. Sieć korytarzy, tuneli, wind i schodów ruchomych pozwala na szybkie, wielokierunkowe przemieszczanie się pasażerów. Poza funkcjami związanymi z obsługą podróżnych mamy tu do dyspozycji cały wachlarz innych usług. Na dworcu działają sklepy, restauracje, kawiarnie. Pasażerowie mają również bezpłatny dostęp do bezprzewodowego Internetu. Obiekt jest częścią Krakowskiego Zintegrowanego Centrum Transportu.

Na północny zachód od Krakowa kierujemy się na Dworzec Główny we Wrocławiu, który między innymi otrzymał Dolnośląski Laur Konserwatorski, ujmując kapitał konkursową połączeniem zabytkowej bryły z rozwiązaniami na miarę XXI wieku. Jury doceniło jedno z najtrudniejszych i absolutnie wyjątkowych przedsięwzięć inwestycyjnych Polskich Kolei Państwowych S.A. (PKP S.A.) w ostatnich latach. Zachowanie walorów architektonicznych i historycznych obiektu



oraz ich połączenie z nowoczesnymi rozwiązaniami było nie lada wyzwaniem. PKP S.A. otrzymała za modernizację wrocławskiej stacji jeszcze dwie nagrody – Eurobuild Awards 2012 i Piękny Wrocław. To uhonorowanie przede wszystkim samej renowacji obiektu, który szybko zyskał miano wizytówki miasta.

Zwieńczeniem i docenieniem całego programu odbudowy i renowacji dworców kolejowych realizowanego przez PKP S.A. było zdobycie wyróżnienia za szczególne osiągnięcia w branży w konkursie „Diamenty Polskiej Infrastruktury”.



Droga do ekosukcesu

O rozwoju zielonych technologii, aktywności polskich przedsiębiorców na globalnym rynku oraz rządowym konsultingu w rozmowie z [Agnieszką Kozłowską-Korbicz](#), koordynatorką programu GreenEvo – Akcelerator Zielonych Technologii w Ministerstwie Środowiska.

Bycie „eko” to dziś przejaw pewnej mody, która szturmem wdarła się do naszych domów. A jak to wygląda w biznesie? Słowo „ekologia” było chyba znane w tym obszarze od zawsze?

Rzeczywiście, w kwestiach związanych z ochroną środowiska należy robić wyraźny podział. Z jednej strony mamy tak zwany ecolifestyle, czyli określony sposób myślenia o formule naszego życia. Przestaje nas interesować już tylko przetrwanie do pierwszego. Chcemy dla siebie zrobić coś więcej. Pójść na jogę, spędzać więcej czasu z naszymi najbliższymi czy też pójść na bazar ekologiczny po świeże i zdrowe produkty. Znaczącą rolę w zmianie naszego podejścia odgrywają też dzieci, które od przedszkola uczą się o ekologii i wprowadzają do domu ekonawyki.

Działania proekologiczne w biznesie czy w życiu społecznym to już całkiem inny rozdział. Wynikają bowiem z naturalnej konieczności. Zawsze przecież była i będzie potrzeba dostępu do czystej wody.

Może dzięki wspomnianemu przez panią ecolifestyle’owi zaczęliśmy te technologie dostrzegać i je doceniać? Standardowe działania natrafiły w końcu na korzystny społeczny nurt.

Bez wątpienia jesteśmy dziś bardziej świadomi. Mamy coraz większą wiedzę na temat ekologicznych rozwiązań i coraz większe na nie zapotrzebowanie.

Firmy produkujące zielone technologie nie mogły więc chyba marzyć o lepszych warunkach do rozwoju?

Podczas transformacji naszego kraju byliśmy przede wszystkim biorcami myśli technologicznej z zagranicy. Nie na wszyst-

ko nas było stać, więc – zgodnie z zasadą, że Polak potrafi – kupowaliśmy na przykład tylko niektóre elementy, a resztę konstruowaliśmy sami albo ulepszaliśmy już istniejące mechanizmy. Często okazywało się, że w ten sposób powstawały urządzenia bardziej efektywne od pierwowzorów.

Dziś wiele z nich podbija świat. Jak przebiegała ta ekspansja na globalnym rynku zielonego biznesu?

Problemem okazał się nie sam fakt wprowadzenia produktów do zagranicznego obrotu, ale mentalność polskich przedsiębiorców. Wielu z nich przestało wyobrażenie, że będą teraz musieli delegować do tego ludzi, organizować spotkania, prowadzić negocjacje w obcych językach. Obawiali się, że odbędzie się to kosztem czasu przeznaczanego na działalność prowadzoną w kraju.

I wtedy nadszedł czas na przeprowadzenie zielonej rewolucji! W Ministerstwie Środowiska ruszył program GreenEvo – Akcelerator Zielonych Technologii aktywizujący małych i średnich producentów. Wówczas pionierski na rynku, dziś obejmujący wsparciem około 70 podmiotów.

Cieszę się, że dostaliśmy szansę na jego realizację. Program ma za zadanie wspomagać rodzime rozwiązania i otwierać nasze firmy na rynki zagraniczne. Dzięki temu ten sektor się rozwija.



Agnieszka Kozłowska-Korbicz

– koordynatorka programu GreenEvo
– Akcelerator Zielonych Technologii,
innowacyjnego projektu Ministerstwa
Środowiska przygotowanego z myślą
o promocji na rynkach zagranicznych
polskich małych i średnich przedsię-
biorstw oferujących rozwią-
zania w zakresie zielonych
technologii. Uczestnicy
projektu są wybierani
co roku w procedurze
konkursowej. Dotych-
czas odbyło się już sześć
edycji GreenEvo. Więcej na
www.greenevo.gov.pl.



Przedsiębiorcy, czując wsparcie rządu, nie boją się inwestować. Wspólnymi siłami budujemy rynek. W GreenEvo są przede wszystkim te firmy, które chcą pracować, rozwijać się i uczyć. Bez ich zaangażowania nic byśmy nie zrobili. Wsłuchujemy się w ich potrzeby. Nie dajemy pieniędzy do ręki. Szkolimy, doradzamy, zapraszamy na misje gospodarcze. To swoista forma konsultingu rządowego, formy pomocy jeszcze mało popularnej w naszym kraju.

Jaki jest klucz doboru firm do GreenEvo?

Co roku wyznaczamy sobie nowy obszar naszej działalności, bo pomysł trzeba pielęgnować i go rozwijać, inaczej traci sens. Droga kwalifikacji do GreenEvo jest dość długa. Na początku roku przyjmujemy aplikacje konkursowe firm. Część zgłasza się do nas sama, część podmiotów wyszukują nasi zewnętrzni eksperci. Listę uczestników weryfikuje pierwsza kapituła. Zakwalifikowane podmioty przechodzą czteromiesięczne szkolenie. Na miejscu oceniana jest także zgłoszona technologia (ważne – musi być już wdrożona). Druga kapituła wyłania zwycięzców.

Na jakie formy wsparcia mogą liczyć laureaci programu?

Uczestnik GreenEvo otrzymuje od nas pełen pakiet marketingowy – film promocyjny dotyczący zwycięskiej technologii, prezentację firmy w wielojęzycznym katalogu oraz aplikację na telefon. Ma możliwość uczestnictwa w misjach gospodarczych, a także seminariach, szkoleniach i spotkaniach B2B. Doradzamy także w zakresie ochrony własności intelektualnej oraz dostępnych form dofinansowania.

Jeden z laureatów programu współpracujący z GreenEvo od sześciu lat sprzedaje swoją technologię już w 30 krajach. Które kierunki eksportu są najbardziej popularne?

Z rynkiem europejskim firmy radzą sobie całkiem nieźle. W GreenEvo skupiamy się zwłaszcza na obszarach, które

wymagają obecności rządowych delegacji wyższego szczebla nadających rangi polskim przedsiębiorcom. Mamy dobrą współpracę z Kazachstanem, Azerbejdżanem i Wietnamem. Wiele technologii jest wdrażanych także w Afryce i Ameryce Południowej, zwłaszcza w Chile.

Jaki sektor ochrony środowiska cieszy się największym zainteresowaniem?

Przede wszystkim rozwiązania dotyczące wody. Dostęp do wody pitnej to istotny problem wielu krajów, a my mamy dużo sprawdzonych mechanizmów, jak na przykład przydomowe oczyszczalnie ścieków sprawdzające się w rozproszonych urbanistycznie miastach lub na terenach, gdzie poprowadzenie sieci kanalizacyjnej nie jest możliwe ze względów geograficznych czy atmosferycznych. W Indiach na przykład kluczową kwestią jest biomasa i możliwości jej przetwarzania.

W październiku w Mińsku odbędzie się XX Jubileuszowe Białoruskie Forum Energii i Ekologii, podczas którego zostanie po raz pierwszy zorganizowane polskie stoisko narodowe, a nasze firmy będą mogły zaprezentować swoje doświadczenie na Polsko-Białoruskim Forum Energetycznym. Czy Białoruś to dobry partner do współpracy w zakresie ekologii?

Partner poważny i solidny, z wieloma możliwościami i zlokalizowany blisko – tak o Białorusi mówią nasze firmy, które już nawiązały kontakty z tym krajem. Współpraca dotyczy przede wszystkim spraw związanych z biomasą, energią odnawialną i transportem niskoemisyjnym. Jestem przekonana, że październikowe forum otworzy naszym przedsiębiorcom kolejne drzwi do sukcesu. ■

Kierunek – Białoruś!

Jeśli jesteś producentem technologii z zakresu ochrony środowiska, chcesz pozyskać nowych kontrahentów i wprowadzić swoje produkty na białoruski rynek, weź udział w misji gospodarczej polskiej branży energetycznej EXPO ENERGY 2015.

KOW Sp. z o.o. zaprasza na XX Międzynarodowe Forum Energii i Ekologii w Mińsku w dniach 13-16 października. Po raz pierwszy zorganizowane zostanie polskie stoisko narodowe oraz Polsko-Białoruskie Forum Energetyczne, w ramach którego polskie firmy będą miały okazję zaprezentować swoje doświadczenie oraz ofertę współpracy.

Informacji udziela:

Przemysław Wach
KOW Sp. z o.o.
tel.: 795 443 593, 22 749 11 95
e-mail: przemyslaw.wach@kow.com.pl



Bezgraniczna pasja rozwoju

Zdobycie dyplomu to nie koniec edukacyjnej ścieżki, lecz dopiero początek rozwoju naszej świadomości, ile tak naprawdę jeszcze nie wiemy. Dotyczy to zarówno dzieci, które zaliczyły test na koniec szkoły podstawowej, jak i profesora z otrzymanym właśnie tytułem. Standardem powinna być ciągła edukacja w trakcie życia.

TEKST: NIKOLAY KIROV

Niestety z każdym kolejnym zaliczonym testem, z każdym zdobytym dyplomem spada poziom pokory, a wraz z nim chęć do dalszego rozwoju. Niedawno mój przyjaciel nazwał to zjawisko chorobą: JA WIEM, a jej skrajnym przejawem jest postawa: JA WIEM LEPIEJ NIŻ TY. To już choroba cywilizacyjna!

Wiem, czy pytam

Doktor Ichak Adizes, jeden z największych na świecie specjalistów w dziedzinie zarządzania, napisał niedawno, że tym, czego brakuje w obecnym systemie nauczania, jest umiejętność kreowania pragnienia ciągłego rozwoju i zdobywania wiedzy. A to właśnie jest najważniejszy element edukacji. Dzisiaj wiedza zmienia się w błyskawicznym tempie. Bardzo często zanim jeszcze zdążymy wdrożyć w życie coś, czego niedawno się nauczyliśmy, już zaczyna to tracić swoją aktualność. W szkołach uczymy się faktów, gotowych rozwiązań, wkuwamy słówka na pamięć. Wszystko to służy temu, by zdać egzaminy, które najczęściej mają formę testów. Życie jednak stawia przed nami problemy, na które nie ma jednej prawidłowej odpowiedzi, których zazwyczaj nie da się rozwiązać za pomocą kiedyś wypracowanych, wyuczonych metod. Aby poradzić sobie z ciągle zmieniającym się światem, należy rozwiązywać powstające kłopoty poprzez umiejętność odkrywania tego, czego jeszcze nie wiemy. Odkrywamy to, współpracując z innymi osobami. Jedynym sposobem poradenia sobie z życiowymi dylematami jest zadawanie innym ludziom pytań i ciągłe poszukiwanie odpowiedzi. Dzięki temu się rozwijamy. Aby tak się działo, niezbędna jest pasja do ciągłego rozwoju.

Trzy poziomy niszczenia

Pasja do rozwoju jest w nas skutecznie zabijana przez całe życie. Nie mamy też dość pokory do zadawania pytań. Mamy wiedzieć, a wątpliwości i pytania są nam wybijane z głowy na trzech poziomach naszego rozwoju.

We wczesnym dzieciństwie, gdy jeszcze chodzimy wyprostowani pod stołem, nasz entuzjazm do poszukiwań i rozumienia otaczającego nas świata rodzice skutecznie tłumią komunikatami: „nie wchodź tam”, „nie oglądaj tego”, „nie dotykaj”. Często robią to w dobrej wierze, by uchronić dziecko przed wypadkiem. Kolejny etap to poprawianie: „zrób tak”, „postaw tu”, „zanieś tam”. W ten sposób my – młodzi badacze – uczymy się, że jest tylko jeden, jedyny sposób prawidłowego postępowania. Dorosli już go znają i nam go wytłumaczają. Tak uczymy nasze dzieci bezradności i zniechęcamy do własnych poszukiwań oraz popełniania błędów. Powoli zaczynamy zabijać w nich pasję do samodzielnego poznawania świata. Na następnym etapie to nauczyciele zabierają się za walkę z naszą pasją rozwoju. Koncentrując się na wyłapaniu tych informacji, których się nie nauczyliśmy, starają się nas „obiektywnie” ocenić. Nagradzają za to, że wyuczyliśmy się, jak było napisane w podręczniku, a punktuja za to, czego nie zapamiętaliśmy. Tym samym wzmacniają w nas postawę, że jest jeden prawidłowy sposób pojmowania rzeczywistości zapisany w książce, skrypcie czy podręczniku i nie ma potrzeby poszukiwać dalej. Tak wzmacniana jest w nas wiedza, że inni wiedzą lepiej niż my, a pasja do samodzielnego poznawania świata jest dalej niszczona. Na końcu za nasz entuzjazm i zapał zabierają się szefowie w firmach. Punktuja pracowników

HOTELE WAM

za każdy błąd. Czasami nie są to nawet błędy, tylko inne sposoby wykonania zadania, niestety odmienne od jedyne go słusznego wzorca, jaki praktykuje szef. Tacy menedżerowie powoli przekształcają zaangażowanych pracowników w odtwórcze roboty.

Rozwijaj talenty!

Efektywni menedżerowie kreują środowisko, w którym pracownicy biorą odpowiedzialność za swoją pracę oraz zaangażowanie całego zespołu. Potrafią zachęcić podwładnych do wykonywania zadania zgodnie z ich zdolnościami. W ten sposób pracownicy, realizując swoje pasje, budują produktywne i zyskowe organizacje. Badania pokazują, że istnieje korelacja pomiędzy wysokim poziomem naturalnych talentów zatrudnionych osób a ich zaangażowaniem w promowanie marki firmy.

Prowadząc zajęcia, zawsze pokazuję studentom nie tylko reguły postępowania, ale też wyjaśniam, dlaczego one działają. Uświadamiam im, że wykłady czy szkolenia są dopiero początkiem wiedzy w danej dziedzinie i wskazuję, gdzie szukać dalej. Wzbudzam w nich pragnienie dalszego rozwoju. Uważam, że dobrzy edukatorzy powinni kreować programy, które zachęcają nas od dzieciństwa do ciągłego uczenia się. Abyśmy byli przygotowani do życia, nie musimy wiedzieć ani spróbować wszystkiego. Wystarczy, że nauczymy się, gdzie znaleźć to, czego potrzebujemy i będziemy potrafili ocenić, co jest dla nas istotne do nauczania się. ■

Nikolay Kirov – praktyk negocjacji z zapleczem naukowym. Koordynator merytoryczny studiów podyplomowych: Strategiczne zarządzanie sprzedażą i zespołem sprzedaży. Dyrektor ds. inicjatyw strategicznych w Akademii Leona Koźmińskiego, która realizuje studia MBA, studia podyplomowe, programy rozwojowe dla firm, szkolenia i doradztwo. Prowadzi szkolenia i doradztwo z negocjacji, negocjacji strategicznych i międzynarodowych, budowania relacji i kreowania wartości, rozwiązywania konfliktów, wdrażania zmian organizacyjnych. Specjalizuje się w projektowaniu programów rozwojowych dla firm i instytucji. Członek zarządu firmy KIROV Strategic Negotiators oraz członek rady fundacji Pasja do Edukacji i Rozwoju.



noclegi



wypoczynek



konferencje



relaks



17 hoteli w 15 miastach Polski
komfortowy wypoczynek
profesjonalne konferencje i szkolenia
miła atmosfera
pełna oferta na stronie
www.hotelewam.pl

KONTAKT

tel. 12 618 40 32
bok@hotelewam.pl

Szalony sen designera



Bycie projektantem nie należy do najłatwiejszych zajęć. Przedstawiciele tej profesji cały czas muszą udowadniać, że nie ma dla nich rzeczy niemożliwych. Kiedy wydaje się, że wszystko zostało już wynalezione i nakreślone, oni zaskakują nas czymś kompletnie nowym i niespotykanym.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Życie jest zmianą. Jeśli przestaniesz się zmieniać, przestaniesz żyć – zwykł mawiać Rainer Haak, ceniony niemiecki pisarz i teolog. Jego słowa znakomicie oddają odpowiedzialność, z jaką wiąże się między innymi wykonywanie zawodu projektanta. Bo współcześni designerzy nie tylko muszą opracować coś, co będzie ładne i funkcjonalne, ale także będzie się mocno odróżniać od konkurencji i idealnie wpisywać w obowiązujące w danym momencie trendy. To często w znacznej mierze od ich wizji zależy powodzenie wielomilionowych biznesów lub realizacja innych założonych celów. Im bardziej przebojowo, tym lepiej – chciałoby się rzec – i nie ważne, o jaką branżę chodzi...

Przestrzeń kreatywna

Z podobnego założenia wyszedł choćby architekt nowego gmachu Uniwersytetu Technologicznego Nanyang w Singapurze. Od władz uczelni dostał on za zadanie zaprojektowania kreatywnej przestrzeni, która byłaby dostosowana do bieżących realiów studenckiego świata. Ujmując sprawę dokładniej, chodziło o wyznaczenie jak największej liczby miejsc, w których mogłoby dochodzić do twórczych interakcji między studentami oraz wykładowcami z rozmaitych kierunków. Efekt? Zamiast nudnej bryły przypominającej prostopadłościan powstało 12 okrągłych wież, które zwężają się u podstaw i pełne są zakamarków, balkonów oraz wewnętrznych ogrodów, gdzie bez ograniczeń można wymieniać się doświadczeniami i wzajemnie inspirować. Same sale dydaktyczne są natomiast tak zaaranżowane, aby wykładowcy mogli je dowolnie konfigurować celem optymalnego zaangażowania słuchaczy. W całym kom-

pleksie, nazwanym roboczo Learning Hub, w tak nowatorskich warunkach od marca może się uczyć aż 33 tysiące studentów. Można przypuszczać, że rację mają władze uniwersytetu, przekonani o tym, że studiowanie w tak unikatowym miejscu pobudzi w żakach dodatkowe pokłady pomysłowości.

Krzyżówka stylów

Od eksperymentów nie stronią także projektanci mebli. Jeśli przejrzymy dowolny katalog, szybko zorientujemy się, że aktualna oferta zrywa z wieloma utartymi schematami i wprowadza na rynek dużą różnorodność. Łatwo dostrzec śmiałe próby z nietypowymi materiałami (na przykład silikonowe klosze do lamp), abstrakcyjnymi motywami zdobniczymi czy niecodziennymi strukturami. Za tym idą też niekonwencjonalne rozwiązania świetlne, nieco ekstrawaganckie kolory oraz wyraziste dekoracje. Wytwory designerskiej fantazji

Biurkowa lampa
LOFREE LED
– laureat nagrody głównej Red Dot Award 2014, najbardziej prestiżowego wyróżnienia w dziedzinie wzornictwa, tak zwanego Oscara designu.



można wykorzystać tak w zabudowie kuchni oraz salonu, jak i pozostałych pomieszczeń. Daje to duże pole manewru w zestawieniu z modą na surowe wnętrza, w których dominuje beton, cegła lub drewno. Tym bardziej że, jak przekonują specjaliści, coraz powszechniejszy robi się nurt zakładający łączenie kilku stylów przy urządzeniu mieszkań, domów lub gabinetów. Innym nasilającym się trendem są meble typu DIY (*Do It Yourself*), czyli zrób to sam, które dają sposobność samodzielnego złożenia lub wykończenia produktu stosownie do potrzeb i upodobań.

Wygląd ma znaczenie

Nowoczesny design odgrywa również coraz większą rolę w przemyśle motoryzacyjnym.

charakterystycznymi cechami bryły pojazdu. Przez pewien czas uwaga projektantów skupiała się głównie na przodzie auta (a zwłaszcza atrapie chłodnicy, czyli tak zwanym grillu, oraz układzie reflektorów), ale szybko dotarło do nich, że tyłu również nie można lekceważyć, bo w gruncie rzeczy to on jest oglądany dużo częściej. Nic zatem dziwnego, że premiery kolejnych modeli wywołują tyle emocji, a relacje z targów motoryzacyjnych bez trudu przebijają się na czołówki serwisów informacyjnych. Przy czym równie dużym zainteresowaniem cieszą się informacje dotyczące zarówno seryjnie produkowanych aut, jak i futurystycznych prototypów, które wyznaczają kierunek rozwoju całej branży. Nie inaczej było podczas tegorocznego Międzynarodowego



Dynamiczna, futurystyczna sylwetka **PEUGEOTA EXALT** to znaki rozpoznawcze tego modelu. Karoseria auta została wykonana z surowej stali oraz materiału zainspirowanego strukturą skóry rekina o nazwie Shark Skin.

Po pierwsze dlatego, że w związku z intensywnym rozwojem nowych technologii, musi odpowiednio ukryć coraz więcej skomplikowanych rozwiązań technicznych. Po drugie, bo każda zmiana kształtu karoserii może przyczynić się do poprawy osiągnięć auta i bardziej oszczędnego spalania. I wreszcie po trzecie, bo różnice technologiczne między powstającymi obecnie samochodami są doprawdy nieznaczące i bardzo często o wyborze przez klienta konkretnego modelu decyduje właśnie jego wygląd. Sam kolor, choćby nie wiadomo jak bardzo przykuwał uwagę, nie jest już wystarczającym magnesem i musi zostać poparty

Salonu Samochodowego w Genewie, największej tego typu imprezie w Europie. Obok prezentacji nowych generacji dobrze już znanych modeli, podobną ciekawość wzbudzały auta koncepcyjne: seat 20V20, nissan sway, audi prologue, honda FCV concept czy kia sportspace. Nie mówiąc już o odważnych propozycjach Peugeota, który przygotował aż trzy różne takie pojazdy (exalt, onyx, quartz).

W stronę eko

Nowe designerskie pomysły systematycznie pojawiają się również w przypadku opakowań.

Jak podkreślają eksperci, można wśród nich wyszczególnić kilka głównych trendów. Bodaj najważniejszym z nich jest odwołanie do ekologii, będące odpowiedzią na zmiany klimatu oraz degradację środowiska naturalnego. Wobec coraz powszechniejszej mody na bycie eko, projektanci zwracają uwagę na to, aby unikać materiałów szkodliwych i trudno ulegających rozkładowi, a możliwie szeroko wykorzystywać surowce wtórne. W dobie powszechnej globalizacji coraz chętniej wybierane są przy tym produkty w opakowaniach nawiązujących do danego regionu czy lokalnej społeczności – co ma ułatwić odzyskanie utraconej tożsamości i przywrócić dumę z miejsca urodzenia lub zamieszkania. W pewien sposób zbliżony do tego jest trend, zgodnie z którym opakowania projektowane są w stylu retro. W Polsce najczęściej odnoszą się one do epoki międzywojnia, PRL-u, a także lat 90., co wynika z sentymentu za danymi czasami poszczególnych grup odbiorców. Kolejną zauważalną tendencją jest próba maksymalnego indywidualizowania opakowań. Potwierdzeniem tego jest możliwość zamówienia etykiety z własnym imieniem czy hasłem najlepiej określającym danego konsumenta. Dzięki temu producenci chcą wyróżnić swoich klientów i pokazać, że nie boją się łamać przyjętych przed laty norm.

Krok do przyszłości

Przejawem odwagi z ich strony jest także wypuszczanie na rynek dobrze znanych produktów w całkowicie – żeby nie powiedzieć rewolucyjnie – zmodernizowanych opakowaniach. Taki zabieg podkreśla przy okazji innowacyjność danej firmy, a także ułatwia rozważania o tym, jak może wyglądać świat w przyszłości. Tak właśnie stało się niedawno choćby w przypadku jednej z czołowych polskich marek eksportowych – Wyborowej. Jej nowa butelka jest bowiem kwintesencją nowoczesnego, minimalistycznego wzornictwa oraz elegancji i stanowi reakcję na najnowsze trendy w designie, a także jest dowodem na chęć nieustannego dążenia do najwyższej światowej jakości. – Wyborowa to wódka, która wyznacza trendy, nie boi się podążać z duchem czasu. Dlatego zdecydowaliśmy na naprawdę odważny krok – po raz pierwszy od kilkudziesięciu lat całkowicie zmieniliśmy kształt butelki, otwierając nowy, pasjonujący rozdział w historii marki. To dla nas ważny krok, ale myślę, że udało nam się połączyć w całość to, co w Wyborowej najlepsze: nowoczesny, międzynarodowy charakter i jakość premium, z której możemy być dumni – tłumaczą przedstawiciele koncernu.



I rzeczywiście, nowa butelka Wyborowej na tle konkurencji już z daleka wyróżnia się pod względem smukłości – jest bowiem wyższa niż większość dostępnych na rynku opakowań. Kolejnym odróżniającym ją elementem jest numer na dolnej etykiecie, który, co istotne, nie jest jedynie przypadkowym ciągiem cyfr, lecz absolutnie unikalnym numerem seryjnym. W efekcie tego każdy może stać się posiadaczem niepowtarzalnej, jedynej na świecie, butelki. Nawiązaniem do polskości produktu jest z kolei ozdobna naklejka na korku z napisem, który można przetłumaczyć jako ‘czyste polskie żyto’. Napis ten podkreśla fakt użycia do produkcji Wyborowej doskonałej klasy krajowego zboża. Ta sama uwaga dotyczy wykonanego z rzemieślniczą precyzją tłoczenia, które akcentuje – po przetłumaczeniu – międzynarodowy charakter jednego z najlepszych polskich towarów eksportowych. ■

Miękkie linie, prosty, a jednocześnie efektowny kształt, dbałość o najmniejszy nawet szczegół – **NAJBARDZIEJ ZNANE POLSKIE MARKI** odważnie sięgają po najnowsze trendy we wzornictwie.

Widok na świat

Okno to wizytówka domu. Warto poświęcić mu trochę uwagi, a uzyskamy efekt zachwycający wyglądem, ale także codzienną wygodą i bezpieczeństwem.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Okno w domu spełnia zarówno funkcję użytkową, jak i estetyczną. Żaluzje, rolety czy zasłony chronią przed słońcem, hałasem, wiatrem, ale również przed złodziejami. Natomiast dekoracja okienna to już przysłowiowa wisienka na torcie w aranżacji wnętrza. Okno można w prosty sposób tak zaakcentować, że zmieni charakter całego pomieszczenia. Podstawowa zasada to minimalizm oraz przemysłowa koncepcja zastosowana z obu stron (czyli od wewnątrz i od zewnątrz) okna oraz mądre zarządzanie naturalnym światłem. Ma ono rozświetlać pomieszczenia, jednocześnie nie rażąc mocnymi promieniami słonecznymi. Głównymi

bohaterami aranżacji są kolor i deseń. Bezpieczniejsze są gładkie tkaniny, które nie rozpraszają uwagi i pozwalają na swobodę w urządzeniu pomieszczenia, będąc tłem całej reszty dodatków i pomysłów. Materiały wzorzyste nie tylko dominują, ale dodatkowo wymuszają wystrój wnętrza (na przykład kolor ścian, narzut i obicie kanap oraz wszelkich dodatków).

Biel na lato

Dekoracje okienne warto zmieniać zgodnie z porami roku oraz okazjonalnymi świętami. Szczególnie dotyczy to salonu, w którym okno jest kluczowym elementem wystroju. Jeśli mamy



ładny widok za oknem (na las, park lub własny ogród) i żadnych sąsiadów okno w okno, niekoniecznie trzeba je zasłaniać firankami. Zasłony oraz rolety lub żaluzje w zupełności wystarczą. Należy jednak pamiętać, że modne od kilku lat tak zwane okna skandynawskie, czyli nieosłonięte, mogą szpecić wnętrze, gdy zarówno okna, jak i ramy są już stare i wysłużone.

Do każdej pory roku pasuje konkretna gama kolorów. Latem w oknie najlepiej prezentuje się biel (ciemne kolory przyciągają promienie słoneczne). Charakter wakacji świetnie oddaje zwiewny tiul. Ciekawie prezentują się ponadto zasłony sznurkowe inspirowane kulturą orientu. Biel powiększa okno

Czy wiesz, że w ciągu zaledwie minuty dochodzi w Polsce do pięciu włamań? Skutecznym ochroniarzem mogą być nasze własne okna. Technika dziś jest tak zaawansowana, że **AUTOMATYCZNE OKIENNICE** dzięki czujnikom, w razie pojawienia się intruzów, same się zamkną i obronią dostęp do domu.



Czy wiesz, że rolety...

- transparentne filtrują światło, ale nie blokują go całkowicie,
- czarne – szybciej się nagrzewają, a tym samym w domu robi się cieplej,
- wprowadzają wrażenie porządku we wnętrzach; jednak ich przeciwnicy narzekają na biurowy efekt w pomieszczeniu,
- harmonijkowe typu „dzień i noc” idealnie sprawdzają się, kiedy domownikom zależy na pełnym zaciemnieniu pokoju (na przykład dla małego dziecka),
- białe rolety z delikatnymi wzorkami rozjaśniają pomieszczenia, szczególnie te z oknami na północ,
- ze srebrną powłoką od wewnętrznej strony chronią nawet przed 30-stopniowymi upałami,
- tak zwane plisy idealnie sprawdzają się w oknach o nieregularnych kształtach,
- ekologiczne, wykonane z trzciny lub bambusu, przepuszczają promienie słońca w umiarkowanym stopniu.

W KUCHNI, gdzie gotujemy, okna są bardziej wymagające niż w innych pomieszczeniach. Na firankach czy żaluzjach często osadzają się bowiem tłuste opary. Warto zastanowić się nad wyborem rolet z poliestru – można je czyścić za pomocą wilgotnej szmatki, bez potrzeby zdejmowania. Decydując się na rolety z tkaniny, powinniśmy wybierać takie, które szybko można rozmontować (są łatwe do prania). Do łask wróciły zazdrostki – świetnie się prezentują, jeśli podobny wzór wykorzystamy na obrusie lub serwetkach.



Coraz większą popularnością cieszą się przeciwsłoneczne markizy. Nie masz ogrodu lub dużego tarasu? Żaden problem. Na rynku dostępne są **MARKIZY BALKONOWE** mniejszych rozmiarów. Zniechęca cię opuszczanie i zwijanie markizy ciężką w operowaniu korbką? To też już nie problem. Śmiało można kupić markizę zarówno z napędem, czyli rozkładaną i składaną za pomocą pilota, jak i dostosować napęd do tej, którą już mamy zamontowaną. Markiza zostanie rozłożona lub złożona na dowolną wysokość w zaledwie kilka sekund (za pomocą pilota lub na przykład smartfona). Bardziej zaawansowana technologia pozwala automatycznie zwijać markizę, gdy zacznie wiać silniejszy wiatr lub montować na niej dodatkowe, także sterowane automatycznie, oświetlenie.



Co warto wiedzieć o parapecie...

- powinno się go dobierać do stylu drzwi,
- kwiaty na parapecie nie tylko zdobią okno, ale dodatkowo mogą chronić mieszkanie przed niepożądanymi owadami – przykładem jest dzbanecznik. Ten mięsożerny kwiat z niewyczuwalnym dla ludzi zapachem wabi owady, które następnie rozpuszcza w sokach na dnie swoich dekoracyjnych dzbanków. Innym nietolerowanym przez owady kwiatem jest eukaliptus – dla ludzi jego liście mają zbawienny wpływ na drogi oddechowe, a przyłożone na rany, łagodzą ból.

i, co ważne, pasuje do niemal każdego wystroju wnętrza. Można ją przełamać, stawiając na parapecie żywe kwiaty w kolorowych osłonkach na doniczki.

Uf, jak gorąco!

Czy wiesz, że południowe okna nagrzewają się aż trzykrotnie szybciej i mocniej niż te wychodzące na północ? Jeśli decydujemy się jedynie na firanki i zasłony – choć będą się atrakcyjnie prezentować, to raczej nie uchronią nas przed promieniami słońca, a tym samym – przed gorącym powietrzem. Rozwiązaniem są rolety. Wciąż trwa dyskusja: czy lepsze są te montowane na zewnątrz, czy wewnątrz? Plusem tych pierwszych jest fakt, że lepiej chronią szybę przed nagrzaniem (są świetną izolacją termiczną), a tym samym łatwiej nam utrzymać dogodną temperaturę w domu. Rolety zewnętrzne zwiększają także izolację akustyczną i zapewniają zachowanie większej prywatności. Solidnie wzmocnione są dodatkowym zabezpieczeniem przed włamaniem. Przed słońcem chronią również tak zwane folie okienne, które można nakleić od wewnątrz i na zewnątrz. Działają kompleksowo: redukują nadmierne nasłonecznienie pomieszczenia, jednocześnie zapewniając światła tyle, ile potrzeba. Ciekawe efekty osiąga się dzięki wykorzystaniu folii dekoracyjnych, na przykład imitujących ornamenty, las, morze czy po prostu piękną pogodę za oknem. Na rynku są do wyboru folie z klejem oraz tak zwane elektrostatyczne, które dzięki nagromadzonym ładunkom elektrycznym trzymają się wszystkich rodzajów powierzchni wewnętrznych.

Inteligentny napęd

W nowoczesnym świecie poszukujemy inteligentnych rozwiązań do naszego domu. Dbamy o nasze okna, ale one... potrafią również dbać o nas. Jeśli wyposażymy rolety, żaluzje (także te ostatnio modne z egzotycznego drewna) czy okiennice w napęd, nie będziemy biegać po całym domu, aby ręcznie je zamykać i otwierać, opuszczać czy zasłaniać. Jednym przyciskiem inteligentny mechanizm zrobi to za nas. Co więcej, automatyczne systemy pozwalają ustawić zegar tak, aby te codzienne czynności wykonywały się same zgodnie z ustaloną godziną. Jest i więcej niespodzianek! Zimą, kiedy temperatura spadnie poniżej wyznaczonego przez nas stopnia, okiennice samodzielnie się zamkną, a latem – kiedy za oknem zrobi się gorąco – żaluzje się opuszczą, aby ochłodzić dom równie skutecznie, jak klimatyzacja. Inteligentne okna pozwalają na kontrolę systemu za pomocą komputera, smartfona lub tabletu, bez względu na to, gdzie jesteś. ■

W stronę słońca...

WAKACJE TO CZAS, KIEDY DUŻĄ UWAGĘ PRZYWIĄZUJEMY DO KOMFORTU. DLATEGO WARTO POMYŚLEĆ O SKUTECZNYM ZABEZPIECZENIU DOMU PRZED SŁOŃCEM, WYBIERAJĄC ODPOWIEDNIE ROZWIĄZANIA TECHNICZNE, W POSTACI ŻALUZJI CZY TEŻ ROLET. BY WYKORZYSTAĆ MAKSYMALNIE POTENCJAŁ TYCH OSŁON, WARTO WYPOSAŻYĆ JE W SYSTEMY AUTOMATYKI FIRMY SOMFY.



Rolety, oprócz funkcji ochronnej przed słońcem, zabezpieczają nas też przed kradzieżą i zapewniają dyskrecję. Nowoczesne napędy do rolet poza standardowymi funkcjami, zapewniają także: detekcję przeszkód, zabezpieczenie przed ręcznym podniesieniem rolety z zewnątrz (próbą włamania) oraz zabezpieczenie przed oblodzeniem. W przypadku napotkania na przeszkodę napęd automatycznie się zatrzymuje, nie niszcząc rolety. Z kolei w przypadku przyamarznięcia pancerza nie jest on na siłę podnoszony, co pozwala zapobiec przegrzewaniu napędu i zniszczeniu rolety.

Innowacyjnym udogodnieniem, dostępnym tylko w Somfy, jest czujnik do rolet Sunis Indor. Mierzy on temperaturę wewnątrz pomieszczenia oraz natężenie światła i dopasowuje do tego ustawienie rolet, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

Zapewniając sobie skuteczną ochronę przeciw-słoneczną, uzyskujemy wyższy komfort użytkowania pomieszczeń i ograniczamy zapotrzebowanie na naturalną klimatyzację. Dzięki samoczynnej reakcji na zmieniające się warunki atmosferyczne rolety nie wymagają obsługi i zapewniają pełen komfort.

Żaluzje, oprócz ochrony przed słońcem, mogą podobnie jak rolety zapewniać nam dyskrekcję, zasłaniając okno, chroniąc nas przed

niepożądanymi spojrzeciami sąsiadów. Żaluzje zewnętrzne wyposażone w napęd sterowania elektrycznego mogą spełniać funkcję regulatora dopływu światła dziennego. Poziome, ruchome lamele są zasadniczym elementem żaluzji umożliwiającym regulację kąta padania światła. Dzięki zastosowaniu odpowiednich sterowników radiowych ten sam pilot może regulować zarówno dopływ naturalnego światła słonecznego, jak i sztucznego.

Dlaczego TaHoma® i io-homecontrol® to najlepszy wybór?

TaHoma® to mózg systemu, który komunikuje się z Tobą drogą radiową. To dzięki niej możesz w bezpieczny i prosty sposób sterować urządzeniami w Twoim domu z dowolnego miejsca na świecie! Technologia io-homecontrol® pozwala na kontrolę nad domem w czasie rzeczywistym, co daje gwarancję, że każde Twoje polecenie zostało wykonane poprawnie (a to ważne w przypadku okien dachowych, oświetlenia czy włączenia alarmu).

Żaluzje zewnętrzne dbają także o komfort termiczny w upalne dni. Zablokowane promienie słoneczne rozgrzewają

lamele żaluzji, a nie szybę; czyli nadmiar ciepła pozostaje na zewnątrz pomieszczeń. Automatyka jest niezbędnym warunkiem wykorzystania wszystkich zalet, jakie dają żaluzje. Żaluzje zewnętrzne, w przeciwieństwie na przykład do innych osłon zewnętrznych, jak rolety, mają elegancki wygląd, który często pasuje do nowoczesnej architektury. Pamiętajmy jednak, że żaluzje nie izolują okna w zimie i ze względu na swoją delikatność w przypadku silnego wiatru powinny być zwijane, gdyż mogą ulec uszkodzeniu.

Automatyka pozwala nie tylko zautomatyzować proces podnoszenia i opuszczania żaluzji i rolet. Dzięki rozwiązaniom inteligentnego domu możemy zaprogramować konkretne scenariusze działania wszystkich osłon lub każdej z osobna (np. otwieranie i opuszczanie o konkretnej godzinie lub określonym poziomie nasłonecznienia), jak również połączyć osłony z systemem sterowania całym domem lub obiektem i sterować nimi z dowolnego miejsca na świecie!

Tylko do końca września, kupując centralę sterującą TaHoma® oraz 5 napędów Somfy w dwukierunkowej technologii io-homecontrol®, otrzymujesz zwrot 500 złotych bezpośrednio na swoje konto!



Serwis ratunkowy

Latem nasza skóra jest szczególnie narażona na wzmożone działanie promieni słonecznych oraz wysokie temperatury. Jak można zapobiegać ich skutkom? Oto przegląd zabiegów kosmetycznych, które oferują nam specjalistyczne gabinety.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Wakacyjna opalenizna bardzo ładnie wygląda, ale niestety nie jest czymś, z czego zadowolona jest nasza skóra. Możemy wówczas zaobserwować jej nadmierne wysuszenie oraz liczne przebarwienia posłoneczne. Na szczęście z każdym sezonem rośnie nasza wiedza o potencjalnym zagrożeniu. – Coraz więcej osób jest zainteresowanych stosowaniem preparatów z ochroną przeciwsłoneczną i to taką o najwyższym poziomie: 30 i 50 SPF (z angielskiego *sun protection factor* – współczynnik ochrony przeciwsłonecznej) – przyznaje z zadowoleniem

dr med. Ewa Zarazińska, członek Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Coraz większa jest też świadomość występowania na skórze zmian o charakterze nowotworowym, czyli wszelkiego rodzaju guzków, plamek i znamion. W ślad za tym rozwija się też oferta specjalistycznych zabiegów w gabinetach kosmetyologii.

Koktajlowy zastrzyk

Wiele placówek kusi różnymi specjalnościami zakładu, ale są też kuracje dość powszechnie dostępne w większości zakładów kosmetycz-

MEDYCYNASTETYCZNA I ANTI-AGING

nych. Jedną z nich jest mezoterapia, która nie tylko rewitalizuje skórę, ale także ją odmładza i działa przeciwzmarszczkowo. Polega ona na wstrzykiwaniu w skórę specjalnie przygotowanych koktajli typu anti-aging, poliwitamin, mieszanek na bazie kwasu hialuronowego lub kwasu hialuronowego w czystej postaci. Już nawet przeprowadzenie jednego zabiegu, trwającego zwykle 15-20 minut, skutkuje dostarczeniem skórze substancji, które przyczynią się do jej odbudowy. Optymalny efekt osiągniemy jednak, poddając się pełnej serii (najczęściej od trzech do pięciu w dwu- lub czterotygodniowych odstępach). Należy przy tym pamiętać, że bezpośrednio po iniekcji przez kilka dni nie powinniśmy korzystać z sauny ani wystawiać się na słońce (skóra może być wtedy delikatnie zaczerwieniona, ale najdalej po tygodniu wraca do naturalnego koloru). Z mezoterapii nie mogą korzystać także osoby ze stanami zapalnymi skóry, chore na cukrzycę, niektórzy alergicy, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.

Moc mikrokryształów

Dobrym sposobem na poradzenie sobie z uszkodzeniami posłonecznymi skóry jest również mikrodermabrazja. W czasie tego zabiegu martwa warstwa rogowa naskórka jest usuwana w sposób kontrolowany, za pomocą specjalnych mikrokryształów wyrzucanych pod ciśnieniem. Głębokość oczyszczania każdorazowo jest dobierana indywidualnie w zależności od rodzaju i stanu skóry. Całość (trwająca zwykle około godziny) przebiega bezboleśnie, a na dodatek pomaga jeszcze likwidować rozstępy i zaskórniki, a także uporać się z łojotokiem czy trądzikiem. Wskutek mikrodermabrazji jaśnieją także lub całkowicie znikają plamy i przebarwienia na skórze. Co ciekawe, początkowo zabieg ten był wykonywany przede wszystkim w gabinetach dermatologicznych, a dopiero w czasie trafił także do gabinetów kosmetycznych.

Zbawienny chłód

Specjalną odmianą mikrodermabrazji jest oxybrazja, czyli mikrodermabrazja tlenowa. W jej przypadku efekt oczyszczenia i odmłodzenia skóry uzyskiwany jest za pomocą silnego strumienia soli fizjologicznej oraz tlenu. Podobnie jak tradycyjna mikrodermabrazja jest to metoda nieinwazyjna, która nie wymaga zastosowania znieczulenia (często potrzebnego choćby przy mezoterapii). W czasie zabiegu odczuwamy jedynie przyjemny powiew chłodu na rewitalizowanej skórze. Pojedyncza sesja trwa około pół godziny (czas może się zmieniać w zależności od obszaru ciała, który poddajemy kuracji). Zwykle zaleca się wykonanie serii zabiegów – ich liczba jest ustalana osobno dla każdego pacjenta, zależnie od kondycji skóry. Co

Z NAMI ZADBAJ O SWOJE CIAŁO, UMYŚŁ I SAMOPOCZUCIE

JAK ZATRZYMAĆ MŁODOŚĆ?

- najnowsze zabiegi medycyny estetycznej
- psychologia i seks
- profilaktyka
- zdrowa kuchnia
- suplementacja

► *Metamorfozy*

► *Quizy* ► *Wywiady* ► *Reportaże*



Nam możesz ZAUFAĆ!

**Zawsze dbamy o rzetelność
i wiarygodność! (fachowi konsultanci, Rada
Ekspertów, najlepsi w Polsce specjaliści)**

Kontakt:

www.aktiv-press.2a.pl

tel.: 22/853 50 79

facebook.com/medycynaestetycznaiantiaging

**Znajdź nas w Empiku
lub zamów prenumeratę**



ważne, po wyjściu z gabinetu możemy bez problemu wrócić do normalnej aktywności, a jedyną ewentualną niedogodnością może być delikatne pieczenie przez dwie godziny od zabiegu.

Aktywne światło

Coraz popularniejszą metodą na lifting skóry staje się również fotoodmładzanie (aplikowane impulsy silnego światła przenikają w głąb skóry bez uszkodzania naskórka). Wraz z nimi do skóry dociera energia cieplna przyczyniająca się do odbudowy włókien kolagenowych oraz elastyny, które wpływają na wzmocnienie mikrosieci tworzących tkankę skóry i naskórka. Dzięki fotoodmładzaniu skóra robi się nie tylko gładsza i bardziej napięta, ale redukowane są też różnego rodzaju zmiany pigmentowe – od przebarwień i piegów po plamy posłoneczne i starcze. Jeden taki nieinwazyjny zabieg trwa od 20 do 40 minut i nie wymaga żadnej specjalnej rekonwalescencji. Według zaleceń, optymalnie dla skóry jest odbyć serię od dwóch do pięciu sesji w odstępach około miesiąca. Fotoodmładzaniu możemy się poddać cztery tygodnie po ostatnim opalaniu, gdy nie bierzemy żadnych leków światłouczulających i w tygodniu poprzedzającym nie robiliśmy peelingu skóry (dodatkowymi przeciwwskazaniami są: ciąża i karmienie piersią, cukrzyca, łuszczyca i bielactwo, a także spożywanie wyciągów z dziurawca i nagietka na dwa czy trzy tygodnie przed zabiegiem). Po każdej sesji trzeba przez kilka dni unikać stosowania mydła i toników na bazie alkoholu, wycierania miejsc po zabiegu ręcznikiem lub gąbką oraz drażnienia skóry w okolicy miejsca poddanego zabiegowi.

PEELING KAWITACYJNY – bezbolesny zabieg oczyszczania skóry. Dzięki falam ultradźwiękowym o wysokiej częstotliwości wzrasta metabolizm komórek, a skóra staje się jędrniejsza. Naskórek jest miękki i delikatny, znikają również drobne przebarwienia i zaskórniki.



Peeling z kwasami

Kolejną grupę rozpowszechnionych zabiegów stanowią peelings chemiczne różnymi kwasami – glikolowym, migdałowym, pirogronowym, mlekowym, salicylowym czy trójchłorooctowym (TCA) lub specjalnymi formułami peelingowymi (na przykład *yellow peel*, *blue peel*, *easy peel*). Między sobą różnią się one stężeniem oraz głębokością złuszczenia naskórka, a wyboru konkretnego z nich dokonuje już specjalista po zapoznaniu się ze stanem i potrzebami pacjenta. Zależnie od głębokości działania peelingu tego typu dzielimy na powierzchniowe (w obrębie naskórka), średniogłębokie (obejmujące naskórek i górną warstwę skóry właściwej) oraz głębokie (penetrują głębsze warstwy skóry). W zależności od preparatu zmienia się też czas zabiegu – zazwyczaj pokrycie skóry określonym związkami trwa od dwóch do dwudziestu minut (wskazane kilkukrotne powtórzenie). Nierzadko stosowaną praktyką jest połączenie – w odpowiednich odstępach czasu – peelingu chemicznego z mechanicznym, czyli mikrodermabrazją. Głównymi przeciwwskazaniami do peelingu chemicznego z użyciem kwasów są infekcje skórne, wysoki fototyp (ciemne zabarwienie skórne), leczenie retinoidami (pochodnymi witaminy A) w miesiącach poprzedzających zabieg oraz konieczność przebywania w silnie nasłonecznionym rejonie do dwóch tygodni od zabiegu.

Czujne oko specjalisty

Choć mogłoby się wydawać, że wszystkie wymienione wyżej zabiegi przeznaczone są dla kobiet, mężczyźni również mogą z nich korzystać. Nie ma się czego wstydzić, bo według najnowszych statystyk przedstawiciele płci brzydkiej stanowią już 30 procent gości w gabinetach kosmetycznych. Warto też pamiętać o tym, że eksperci odradzają całkowite działanie na własną rękę w zakresie powakacyjnego serwisu skóry. – Wszystko musi być oparte o odpowiednie substancje nawilżające i regenerujące skórę, dlatego zakup kremów czy balsamów powinien być najpierw skonsultowany ze specjalistą. Ze skórą trądzikową należy bowiem postępować inaczej niż z dojrzałą, a ze skórą u osób po 60. roku jeszcze inaczej – podkreśla dr Zarazińska. – Jeżeli jednak widoczne są jakieś zmiany na skórze, to zanim udamy się do gabinetu kosmetycznego, warto wybrać się do gabinetu lekarskiego. Najpierw powinien zobaczyć nas lekarz, a dopiero uzupełnienie leczenia może nastąpić w gabinecie kosmetycznym – dodaje specjalistka z Trójmiasta. ■



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 Twoją atrakcyjność (rzutując na Twoje życie osobiste), lecz także może wpłynąć na to, jak postrzegasz sam siebie. Dzięki naukowcom z Oxford BioLabs 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 procent 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®.



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
SPECJALNA OFERTA
 dla czytelników magazynu
 „W Podróż”

Zamawiając produkt przez stronę
www.trx2.pl z kodem „PKP”,
 otrzymają Państwo
5 procent specjalnej zniżki.



Ośrodek badawczo-rozwojowy Oxford BioLabs®
 w Regensburgu, Niemcy

www.trx2.pl contact@trx2.com

OXFORD BIOLABS® Oxford BioLabs Ltd
 Robert Robinson Avenue
 The Oxford Science Park
 Oxford OX4 4GA, Wielka Brytania



Jestem szczęściarą

Żyje zgodnie z zasadą: „Życie jest piękne, miej z niego radość!”. Dla aktorki **Katarzyny Zielińskiej** tą radością są podróże. W rozmowie z naszym magazynem opowiedziała, gdzie najchętniej spędza wolny czas i dlaczego zaprojektowała kolekcję torebek dla mam.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Czy rodowitej góralce ze Starego Sącza łatwo mieszkać na nizinach?

Jeśli tylko brakuje mi widoku gór, po prostu jadę do rodziców. Często wracam w rodzinne strony. Stary Sącz to perełka Małopolski. Jednak moje miejsce jest teraz w Warszawie. Od zawsze wiedziałam, że jeśli będę miała mieszkać gdziekolwiek poza Starym Sączem, będzie to stolica. Lubię jej energię. Jest tutaj wiele parków, w których można wypocząć, wybrać się na rowerową przejażdżkę, zrobić piknik. Mam więc taką namiastkę sądeckiego domu.

Góralki to twarde kobiety. Pani też się za taką uważa?

Mój zawód wymaga upor i cierpliwości. Wiele osób szybko się poddaje, a niepowodzenia, zamiast mobilizować do dalszej pracy, po prostu zniechęcają, dlatego taki charakter bardzo

pomaga. Choć nie zawsze jest kolorowo, a każdy drobny sukces opatrzone jest ciężką pracą, lubię stawiać sobie kolejne cele i małymi krokami do nich dążyć. Wytrwałość niezwykle się przydaje w tej drodze po marzenia. Dzięki niej nie zawracamy w połowie, tylko idziemy ciągle do przodu.

Wiem, że lubi pani podróżować.

Uwielbiam podróżować! Azję odwiedziłam już kilka razy. Bali to jeden z najpiękniejszych zakątków świata. Lot wprawdzie trwa bardzo długo, bo około 20 godzin, ale w ogóle mnie to nie przeraża, ponieważ sama podróż jest dla mnie przygodą. A po wyjściu z samolotu... jest się w raju. Te widoki, niezwykła woń kwiatów, zupełnie inne powietrze. Po powrocie tęsknię też za balijskim jedzeniem. Jeszcze nie trafiłam na równie pyszne potrawy w Warszawie. Kolejnym powodem, dla którego lubię tam wracać, są ludzie – otwarci,

zawsze uśmiechnięci, cieszą się z każdej drobnej rzeczy. Nie potrzebują wiele do szczęścia. Z małych radości budują swój wielki, piękny świat.

A jeśli chodzi o Polskę, ma pani swoje ulubione miejsca?

Uwielbiam odkrywać nowe zakątki Polski, a dzięki temu, że dużo podróżuję po kraju ze spektaklami mam okazję być w różnych miejscach, poznawać tamtejsze tradycje i smaki regionalnych specjałów. Ostatnio ja, niskopienna góralka ze Starego Sącza, zakochałam się w Warmii i Mazurach – w tamtejszej ciszy, przyrodzie, pięknych jeziorach i widokach jakby żywcem wyjętych z „Pana Tadeusza”...

Małym obieżyświatem jest już także Henryk, pani synek. Dużo razem podróżujecie?

Byliśmy w Barcelonie i Tajlandii. Oczywiście przed pierwszym wyjazdem miałam obawy, ale doświadczona koleżanka szybko je rozwiały. Warto od najmłodszych lat uczyć dzieci otwartości na świat. Nie ma nic fajniejszego, jak odkrywanie z maluchem nowych zapachów, kolorów, wspólne leżenie pod drzewem, oglądanie kwiatów. Jestem bardzo rodzinna, na co dzień pilnuję tradycji stołu, nawet jak wracamy bardzo późno, to najważniejsze, by znaleźć chwilę na tę rozmowę, wspólny posiłek. Dzięki podróżom można zwolnić i skupić się na najważniejszym, czyli na rodzinie, godzinami rozmawiać, nie patrzeć w telefony i nie zerkać nerwowo na zegarek, zastanawiając się, czy może nie jesteśmy już spóźnieni. Po prostu, być ze sobą. To są cudowne i bardzo cenne chwile, które jeszcze bardziej scalają rodzinę.

Jak kobieta z kobietą porozmawiajmy o... damskich akcesoriach. Pytam nie bez przyczyny, ponieważ zaprojektowała pani kilka modeli torebek. Skąd taki pomysł?

Już od jakiegoś czasu miałam ten projekt w głowie. Jestem aktywną mamą, dużo podróżuję i po prostu potrzebowałam takiej torby, która pomieściłaby wszystkie niezbędne rzeczy. Tak się złożyło, że w odpowiednim czasie spotkałam właścicielkę polskiej marki La Millou. Dzięki współpracy z nimi powstała kolekcja FEERIA by Katarzyna Zielińska. Dzisiaj każda kobieta może mieć torbę aktywnej mamy. Maćkowi Rockowi, który prowadził prezentację kolekcji, również się bardzo spodobała, dlatego teraz będziemy myśleć o podobnym gadżecie dla... ojców.

Ma pani na koncie tytuły najlepiej ubranej polskiej aktorki. Według jakiego klucza dobiera pani stroje? Kiedyś wspomniała pani,

że najważniejsza jest prostota. Czy coś się w tej kwestii zmieniło?

Nadal trzymam się tego, że mniej znaczy więcej. Czasem tylko pozwalam sobie na odrobinę szaleństwa w doborze dodatków. Od lat korzystam z porad Joli Czai, która wspaniale opowiada o modzie i bardzo mnie inspirowała. Mój przykład pokazuje, że mody naprawdę można się nauczyć.

„Patrzę przed siebie, a nie za siebie. Afirmuję życie, chcę je przeżyć pozytywnie” – to pani słowa. Nauka wyniesiona z domu?

Rodzice zawsze powtarzali mi: „Życie jest jedno, miej z niego radość!”. I tą zasadą wciąż się kieruję. Kocham życie i staram się wykorzystać każdy dzień jak najlepiej. Jestem zdrowa, mam cudowną rodzinę, wspaniałych ludzi wokół siebie, realizuję swoje pasje. Chyba śmiało mogę powiedzieć, że jestem szczęściarą!

Jest pani osobą niezwykle zabieganą. Trzecia seria „O mnie się nie martw”, nowy spektakl w Teatrze Capitol, premiera filmu „Listy do M2”, płyta z piosenkami... Skąd pani czerpie energię, aby wszystko zaplanować?

Po sukcesie spektakli „Berlin, czwarta rano” i „Sofia de Magico”, w których cały czas będę występować, zajęłam się produkcją trzeciej sztuki – tym razem o Nowym Jorku w czasach jazzu i prohibicji. Do współpracy zaprosiłam cenionego reżysera teatralnego Łukasza Czuja, a premiera spektaklu planowana jest na przyszły rok. Wspólnie z Marzeną Rogalską pracujemy też nad nowym projektem, który mam nadzieję spodoba się fanom „Kocham Cię, Polsko” i nie tylko... Ciężko pracowałam na swoje marzenie, dlatego jeśli nawet czasem dzień jest za krótki, nie narzekam, bo przecież od zawsze chciałam grać i śpiewać. Staram się zachować w tym wszystkim równowagę, dlatego weekend jest dla mnie czasem przeznaczonym wyłącznie dla rodziny i przyjaciół. ■

Katarzyna Zielińska – jest jedną z najbardziej lubianych polskich aktorek. Możemy ją oglądać zarówno na deskach teatru, jak i przed kamerą (między innymi w serialu „Barwy Szczerńca” czy „O mnie się nie martw”). Na rynku ukazała się również płyta gwiazdy z piosenkami ze spektaklu „Sofia de Magico”.



W podwodnym świecie

Jak podkreślają doświadczeni nurkowie, to idealne hobby dla kogoś, kto chce szybować w wodzie jak w powietrzu, tylko wolniej i w sposób kontrolowany. Może podczas letnich tygodni warto rozbudzić w sobie tę pasję?

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Aby móc zacząć przygodę z nurkowaniem, trzeba mieć przede wszystkim zdrowe płuca i uszy. – Płuca, bo osoby z astmą lub bardzo krótkim oddechem będą miały problemy oddechowe przy zwiększonym ciśnieniu, a uszy, bo jesteśmy w środowisku, gdzie ciśnienie działa na nasz organizm i tym pierwszym najbliższym organem narażonym na jego działanie jest właśnie błona bębenkowa – wyjaśnia Bartłomiej Paszczuk, instruktor Komisji Działalności Podwodnej PTTK. Co ciekawe, uprawiania tego zajęcia nie eliminuje wada wzroku, ponieważ istnieje możliwość zainstalowania do masek szkieł korekcyjnych. Nie jest też potrzebna ponadprzeciętna kondycja fizyczna. – Kiedyś mówiło się, że nurkowanie jest sportem. Teraz mówi się, że to rekreacja. Oczywiście zakładając, że nie chcemy bić rekordów, a jedynie miło spędzić czas – dodaje Paszczuk. Wcześniej były wymagane dopuszczające badania lekarskie. Lekarz sportowy na bazie badań specjalistycznych, włącznie ze spirometrią oraz EKG, stwierdzał, czy nadajemy się do nurkowania. Obecnie, jeśli ktoś czuje się dobrze, może sam podjąć wyzwanie i udać się do jednego z klubów lub centrów nurkowych.

Droga przyjemność

Pierwszy kontakt z wodą stanowią tak zwane intra, które odbywają się na basenie lub odpowiednim akwenie naturalnym. Tam, przy użyciu aparatu oddechowego, oddychamy powietrzem



o określonym ciśnieniu i sprawdzamy, czy nie odczuwamy żadnego dyskomfortu i czy cała zabawa rzeczywiście nam się podoba. Kurs podstawowy (P1), oprócz zajęć praktycznych, obejmuje również zajęcia teoretyczne. Uczestnicy muszą wiedzieć, jak działa butla na plecach, co robią automaty oddechowe, jak woda wpływa na nasze ciało oraz wdychane powietrze o określonym ciśnieniu. Później to wszystko zostaje skonfrontowane w wodzie. Zajęcia praktyczne mogą odbywać się w basenie, lecz prawdziwy urok nurkowania poznaje się w czasie ćwiczeń w wodzie otwartej.

Kurs podstawowy kosztuje średnio 1000-1200 złotych, ale do tego należy doliczyć jeszcze wydatki na podstawowe sprzęty (maskę, płetwy, rurkę). Jak w każdej dyscyplinie, górna granica cenowa jest praktycznie nieograniczona. Do tego będziemy jeszcze potrzebować specjalnego kombinezonu, który szkoła może nam odpłatnie lub bezpłatnie wypożyczyć na czas kursu. Na podobnych zasadach organizator kursu na czas zajęć zapewnia nam też pozostały sprzęt, czyli: butlę, kamizelkę ratunkowo-wypornościową (jacket), automat oddechowy przytwierdzany do butli, komputer nurkowy. Jeśli z czasem zdecydujemy się na zakup tych rzeczy, musimy liczyć się z wydatkiem nie mniejszym niż 1000 złotych za każdy z nich. I tak tych tysięcy można mnożyć, bo do nabycia są jeszcze choćby latarki, aparaty fotograficzne i mnóstwo innych przydatnych gadżetów. Jeśli nurkowanie faktycznie nas zachwyci, na pewno jest w co inwestować. Ale jeśli planujemy się temu oddawać tylko od przypadku do przypadku, z pewnością taniej wyjdzie każdorazowe wynajmowanie niezbędnego sprzętu.

Zasady bezpieczeństwa

Z doświadczeń Paszczuka wynika, że najczęstszym błędem popełnianym przez osoby początkujące jest machanie rękoma pod wodą. – Ludzie starają się wykorzystywać do nurkowania każdą możliwą kończynę, a że na powierzchni najłatwiej jest pływać żabką, robią to samo również pod wodą – mówi

Nurkowanie w liczbach

Szacuje się, że w Polsce mniej lub bardziej regularnie nurkuje około **STU TYSIĘCY** ludzi. Nurkują już dziesięciolatkowie, a wieku granicznego po prostu nie ma. Są bowiem osoby, które z powodzeniem nurkują, a mają po **70 I WIĘCEJ** lat. Kobiety stanowią obecnie blisko **JEDNĄ CZWARTĄ** ogółu nurkujących.

LEMON IT

www • design • print

STRONY WWW

SKLEPY INTERNETOWE

KAMPANIE REKLAMOWE

PROJEKTY GRAFICZNE

WYDRUKI



+48 696 008 488

info@lemonit.pl

www.lemonit.pl

Let's lemon it!

Gdzie najlepiej nurkować?

W Polsce od dawna niesłabnącą popularnością cieszą się dwa miejsca: **JEZIORO HAŃCZA**, czyli najgłębsze jezioro w kraju, i tereny dawnego **KAMIENIOŁOMU ZAKRZÓWEK** w Krakowie, znacznie płytsze, ale pełne różnego typu zatopionego sprzętu, który można eksplorować. Wśród zagranicznych miejsc przez wiele lat królował Egipt. Ze względu na zawirowania polityczne część osób chętniej wybiera inne kierunki, głównie śródziemnomorskie. Osobom z zasobnym portfelem można polecić **WIELKĄ RAFĘ KORALOWĄ**, **FLORYDĘ** czy **KUBĘ**.

ograniczonej widoczności i nocą. Możemy też zrobić uprawnienia nawigatora, który jest w stanie rozpoznawać otoczenie i planować sobie kierunki do płynięcia. Przystąpienie do kursu P2 umożliwia szkolenie na eksploratora. Pozwala nam też ono na nurkowanie do głębokości 30 metrów, a także uczy korzystania z różnych urządzeń pomocniczych i zapoznaje z zasadami dekompresji – tłumaczy Paszczuk.

Nurkowanie na powietrzu

Co ważne, każda osoba nurkująca jest zobowiązana prowadzić tak zwany logbook, czyli rejestr nurkowań. Podaje tam miejsce, głębokość i czas pobytu pod wodą. Część nurkujących jest wyposażona w komputery nurkowe, które śledzą poszczególne parametry nurkowania i cały jego profil. – Każdy z nurków powinien systematycznie i rzetelnie wypełniać taki dziennik.

instruktor. Dlaczego jest to błąd? Po pierwsze, możemy koledze zerwać maskę. Po drugie, jesteśmy w stanie bardzo szybko podnieść muł, który zalega w jeziorze. I wreszcie po trzecie, łatwiej jest po prostu płynąć, korzystając z płetw. Podczas nurkowania w pełni polegamy na partnerze, a on na nas. Jeżeli widzimy pod wodą coś ciekawego, to pukamy partnera i mu to pokazujemy, a nie nagle oddalamy się od niego i płyniemy w tym samym kierunku, i znikamy z pola widzenia. Wtedy mamy do czynienia z tak zwanym zaginięciem pod wodą. Pamiętajmy też, że każdy z gazów, którym oddychamy, pozwala na zanurzenie się na określoną głębokość. Zejście poniżej jest niebezpieczne dla organizmu. – Kurs podstawowy daje nam możliwość nurkowania na głębokości do 20 metrów z instruktorem lub nurkiem na poziomie P3. W polskich warunkach oznacza to możliwość zbliżenia się do obszarów, gdzie już robi się ciemno lub mocno szaro pod wodą. W przełożeniu na warunki morskie na południu Europy jest to natomiast praktycznie głębokość nieodczuwalna. Tam chciałoby się od razu zejść jeszcze niżej, ale żeby móc to zrobić, trzeba już nabyć kolejne uprawnienia – zastrzega Łódzki nurek. Po ukończeniu kursu podstawowego można kontynuować przygodę z nurkowaniem w kilku kierunkach. – Możemy iść na szkolenia, które pozwolą nam nurkować w warunkach

KURS PODSTAWOWY NURKOWANIA można zrealizować podczas trzech sesji weekendowych. Każdego dnia odbywają się dwa nurkowania, a ponadto realizowany jest program teoretyczny.

Jest to jedna z zasad bezpieczeństwa, bo wszystkie te informacje mogą być bardzo przydatne w razie ewentualnego leczenia – opisuje Paszczuk i, korzystając z okazji, obala największy mit bezmyślnie powtarzany w blisko 90 procentach publikacji na temat nurkowania. – Chodzi o stwierdzenie, że nurkuje się na tlenie. Nie, nie i jeszcze raz nie. Dziewięć na dziesięć nurkowań w Polsce odbywa się bowiem na powietrzu. Pozostałe – na mieszankach gazowych, ale nigdy tylko na tlenie. Na tlenie nurkowało wojsko w latach 70. i na tym koniec – zwraca uwagę. ■

17 PLN

BILET LOTNISKOWY

AIRPORT TICKET

Najtaniej do Warszawy lub Modlina.

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





Następna stacja: czytanie!



Książka to doskonały towarzysz podróży. Każdy, kto po 5 września ruszy w podróż pociągiem PKP Intercity, znajdzie ją na pokładzie i będzie mógł zapomnieć o pakowaniu grubych tomów do walizki.



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



„Książka w podróży” to program realizowany wspólnie przez PKP Intercity, PKP S.A., księgarnię internetową Publio.pl, sieć księgarni Matras i Fundację Wolne Lektury. Partnerem merytorycznym programu został Instytut Książki.

Dla każdego coś miłego...

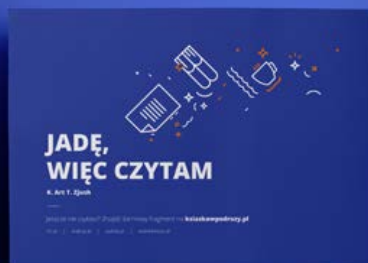
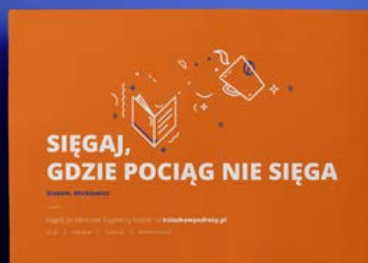
Ogrody klasyki, zatoka świeżych e-booków i kraina książkowych nowości – od 5 września bramą do nich staną się ekrany tabletów i smartfonów pasażerów wszystkich pociągów PKP Intercity. Wcześniej – w sierpniu – wystartują testy, podczas których zaproponowany mechanizm sprawdzą podróżujący na trasie Warszawa – Poznań. Po zakończeniu etapu testowego wizualne biblioteki zostaną udostępnione na większości dworców i we wszystkich pociągach PKP Intercity. Głodni lektury podróżni będą mogli trafić na trzy wersje plakatów. Na każdym z nich znajdą kody QR, które pokierują ich do trzech pełnych wydań Wolnych Lektur oraz do sześciu obszernych fragmentów książek wybranych przez Publio.pl i Matras. Łącznie pasażerowie będą mieli do wyboru 27 pozycji.

Wszystkie będzie można otworzyć na ekranie swoich urządzeń mobilnych za pośrednictwem kodów z plakatów lub poprzez stronę kawkapodrozy.intercity.pl. Bezpłatnie i po zaledwie trzech kliknięciach, bez potrzeby długotrwałego połączenia z Internetem.

Z myślą o podróżnych preferujących tradycyjną obwolutę w dłoni na największych dworcach wyeksponowane zostaną półki do bookcrossingu. Można z nich bezpłatnie wziąć umieszczone tam książki, ale i zostawić te już przeczytane dla innych podróżujących miłośników ciekawej lektury. Wybierających tę opcję obietnica lżejszej walizki nie dotyczy...

A może zabiorę ją do domu?

Jeżeli udostępnione rozdziały książek sprawią, że dowiedzenie się, co wydarzyło się dalej będzie koniecznością – Publio.pl proponuje rabat 20 procent*, a Matras 25 procent**. Dotyczy to nie tylko promowanych książek, a większości (Matras) lub całej (Publio) oferty. Innymi słowy: każdy pasażer PKP Intercity od 5 września



otrzyma tej wysokości rabaty u partnerów na całą galaktykę książek.

Jak skorzystać z rabatu? Na każdym bilecie znajduje się unikalny numer identyfikacyjny (ID). Wystarczy pokazać bilet w księgarni Matras lub wpisać numer ID biletu jako kod promocyjny na publio.pl lub matras.pl przy finalizowaniu transakcji. I już, stacja czytania wita!

* zniżka łączy się z innymi promocjami

** zniżka nie łączy się z innymi promocjami





Kalendarz

Planując letni wypoczynek dla siebie i bliskich, warto wziąć pod uwagę miejsca i wydarzenia związane z kolejnictwem. Przedstawiamy najciekawsze z nich.

SIERPIEŃ

1

1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 sierpnia

(każda środa i sobota miesiąca)

Sochaczew – przejazd pociągiem RETRO do Puszczy Kampinoskiej

2

15-16 sierpnia

Jaworzyna Śląska – Festiwal Zabytków Techniki
Zabytkowe maszyny i pojazdy, rekonstrukcje historyczne, pokazy (w każdą sobotę i niedzielę do 13 września regularne połączenia kolejowe Jaworzyna Śląska – Świdnica – Jaworzyna Śląska realizowane będą przez muzealny pociąg – polską lokomotywę parową Tkt48-18 z 1951 roku oraz wagony osobowe Ci28 z 1928 roku)

3

22 sierpnia

Parowozjada

Trasa: Chabówka – Zakopane, Chabówka – Dobra k. Limanowej, Chabówka – Rabka Zaryte
www.skansenchabowka.pl/wydarzenie/parowozjada-2015/

4

23 sierpnia

Parowozjada

Trasa: Chabówka – Mszana Dolna
www.skansenchabowka.pl/wydarzenie/parowozjada-2015/

5

28 sierpnia

Wolsztyn – RETRO'15 – Pociągami z parowozem na wycieczkę!

Trasy: Wolsztyn – Nowa Wieś Mochy – Wolsztyn; Wolsztyn – Rakoniewice – Wolsztyn oraz Wolsztyn – Stefanowo – Wolsztyn
www.turKol.pl oraz www.iri.pk.pl

6

29 sierpnia

„Kilof” – Pociągiem w Sudety!

Trasa: Poznań Główny – Wrocław Główny – Kłodzko Główny – Nowa Ruda – Wałbrzych Główny – Jaworzyna Śląska – Wrocław Główny – Poznań Główny
www.iri.pk.pl



imprez kolejowych

7

29 sierpnia

Pociąg specjalny do Pruszcza Bagienicy

Trasa: Chojnice – Więcbork – Nakło nad Notecią
– Bydgoszcz – Wierzchucin – Tuchola – Pruszcz Bagienica
– Tuchola – Chojnice
www.facebook.com/SMKChojnice

8

29-31 sierpnia

„Pogórze” – Pociągiem z parowozem po Dolnym Śląsku!

Trasy: z Poznania i Wrocławia, do Kłodzka, Nowej Rudy, Wałbrzycha, do Legnicy, Świdnicy i Nysy, a także do Jeleniej Góry i Szklarskiej Poręby
www.iri.pk.pl

9

30 sierpnia

Warszawa, Muzeum Kolejnictwa
– otwarcie Salonki Bieruta,
zachęcamy do zwiedzania!

10

31 sierpnia

„Pierścień” – Pociągiem Trasą
Podsudecką!

Trasa: Wrocław Główny – Legnica
– Jaworzyna Śląska – Świdnica
– Dzierżonów – Ząbkowice Śląskie
– Kamieniec Ząbkowicki – Nysa
– Brzeg – Wrocław Główny
www.iri.pk.pl lub www.turKol.pl

WRZESIEŃ

11

5 września

Skierniewice – Dzień Otwarty w Parowozowni
www.psmk.org.pl

12

6 września

Przejazd pociągiem specjalnym po sieci kopalnianej
KWB Konin

Trasa: PZO (Przesmyk-Gaj) – Elektrownia
– Cukrownia – Honoratka – Wygoda – Błonawy
– Lubstów i powrót do PZO tą samą trasą
www.l435.pl/lokomotywa-el2-100-po-kwb-konin





14-16 sierpnia

Festiwal Filmów Kryminalnych (Sandomierz)

Prawdziwa uczta dla miłośników kinematografii. Miejsce festiwalu nie jest oczywiście przypadkowe – od kilku lat Sandomierz to miasto dzielnego detektywa w sutannie, czyli serialowego ojca Mateusza oraz miejsce akcji kultowego kryminału ostatnich miesięcy – „Ziarna prawdy” Borysa Lankosza na podstawie powieści Zygmunta Miłoszewskiego.

Kulturalny sierpień



16 sierpnia

Śląski Dzień Miodu (Pszczyna)

Tego dnia miasto zamieni się w prawdziwe królestwo miodem płynące. Degustacja najróżniejszych odmian z najlepszych pasiek, kermasze, gry i zabawy dla najmłodszych – to jedynie część propozycji. Każdy, kto w domu chce mieć choć mały słoiczek pysznego płynnego złota lub wyrób, który powstał na jego bazie (słodczyce, kosmetyki itp.) – niechaj rusza w tym dniu do Pszczyny!

16 sierpnia

Każdy latać może (Gdynia)

I to na czym tylko zechce! Będzie o tym przekonywać 40 najlepszych zespołów z całej Polski podczas konkursu Lotów Red Bull. Wśród machin latających znajdą się hamburger, Kłapouchy i gitara elektryczna. Podniebnym popisom będzie się przyglądał sam Adam Małysz, mistrz latania na nartach – jeden z jurorów w konkursie.



15 sierpnia

Międzynarodowy Dzień Latarni Morskich (Świnoujście)

Impreza rozpocznie się wielką paradą ulicami miasta z udziałem Neptuna i jego świty. Przez cały dzień będzie można bezpłatnie zwiedzać latarnię morską, okręt marynarki wojennej, a na najmłodszych czeka mnóstwo pirackich przygód – gry, konkursy, zaś w nocy spotkanie z najprawdziwszym duchem latarni. Niemal każda nadmorska miejscowość, w której stoi latarnia morską, przygotowuje na ten dzień imprezę. Warto sprawdzić i... jechać!



15-29 sierpnia

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny „Chopin i jego Europa” (Warszawa)

Fani muzyki klasycznej będą ukontentowani! Już po raz II do stolicy przyjadą najlepsi z najlepszych, abyśmy mogli usłyszeć w mistrzowskim wykonaniu nieśmiertelne dzieła takich kompozytorów, jak: Chopin, Beethoven, Liszt, Czajkowski, Wieniawski, Paderewski, Ogiński, Czajkowski. Wśród wykonawców pojawią się orkiestry z Warszawy, Moskwy, Londynu, laureaci konkursów chopinowskich oraz wielu innych muzyków o światowej sławie.

Tylko jeden taki raz – raz na 10 lat

Szybka Kolej Miejska z okazji swojej rocznicy 10-lecia istnienia, we współpracy z Poczta Polską, przygotowała dla miłośników kolei oraz filatelistów wyjątkową niespodziankę.

W trakcie tegorocznego Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu 22 września wszystkie przesyłki, które trafią do Urzędu Pocztowego Warszawa 22 (ul. Towarowa 5), zostaną ostemplowane specjalnym datownikiem. To wyjątkowa gratka dla kolekcjonerów – na stemplu będzie widoczny pojazd SKM.

Tego dnia przesyłki pocztowe będą mogły być przewiezione w sposób szczególny – tak zwaną pocztą kolejową, czyli pociągiem na trasie Warszawa Ochota – Warszawa Falenica. Adresat musi tylko zaznaczyć na kopercie, że chce, aby przesyłkę przekazano do poczty kolejowej. Zostanie to również odnotowane specjalną pieczęcią. Do takiego transportu zostaną dopuszczone wszystkie listy priorytetowe i ekonomiczne, krajowe i zagraniczne, nierejestrowane i polecane oraz kartki pocztowe i okolicznościowe, które nadejdą

do urzędu do 19 września. Można więc już dzisiaj wysłać korespondencję.

To unikatowe wydarzenie, ale w jubileuszowym roku SKM nie jedyne. Szybka Kolej Miejska już przygotowała kilka innych niecodziennych zdarzeń. Od stycznia na pocztę można kupić kartkę pocztową z pociągiem SKM na tle stolicy. W tym samym czasie firma we współpracy z Piotrem Topolskim, wiceprezesem Klubu Zainteresowań „Kolejnictwo” Polskiego Związku Filatelistów, przygotowała znaczek pocztowy oraz folder filatelistyczny w nakładzie 500 egzemplarzy. Foldery i znaczki trafiły do rąk miłośników i hobbystów w całym kraju.

Wspomnienie jubileuszowego roku można zachować na dłużej niż tylko przez 365 dni. Kto teraz wyrabia sobie Warszawską Kartę Miejską, może ją wykonać z wizerunkiem pociągu Elf na tle Warszawy. Spersonifikowana karta z SKM jest również od stycznia dostępna w POP ZTM.



Akwarele na 10-lecie SKM namalowała Magdalena Cwiertnia

**28-30 sierpnia****Złot motocykli. Obłężenie Klasztoru (Lubiąż)**

Gala bokserska, konkurencje motocyklowe, koncerty zespołów i zabawa taneczna oraz prezentacja współczesnego sprzętu wojskowego – to wszystko składa się na atrakcje III Złotu Motocykli organizowanego w ramach imprezy związanej z inscenizacją historyczną obłężenia Klasztoru Cystersów. Fanom jednośladów proponujemy także rozgrzewkę na V Międzynarodowym Zlocie Motocyklowym w Łebie (17-23 sierpień), gdzie na pięciu hektarach, blisko morza i Słowińskiego Parku Narodowego odbywać się będzie mnóstwo imprez z motocyklami w tle. Organizatorzy nie mają wątpliwości – zakupom na stoiskach z gadżetami motocyklowymi z pewnością też niekt nie oprze.

**14 sierpnia****Barbie: Rockowa księżniczka**

O tym, że piękna Barbie potrafi wszystko, szczególnie najmłodszych widzów przekonywać nie trzeba. W nowym filmie nie tylko maluchy mogą przygotować się na prawdziwy... rock and roll. Barbie tym razem jako Courtney, współczesna księżniczka, zmierzy się z wielkim wyzwaniem – zamieni się miejscami z Eriką, słynną gwiazdą rocka. Co z tego wyniknie? Do zobaczenia w filmie!

28 sierpnia**Król żyje!**

A już na pewno jego muzyka. Fanów Elvsa Presleya czeka nie lada gratka – na rynku pojawi się winylowa edycja debiutanckiego krążka króla rock and rolla zatytułowana „Elvis” (Sony Music). Album ten swoją premierę miał w 1956 roku. Zadebiutował na szczycie listy Billboard i pozostał w tym zestawieniu przez rok.

14 sierpnia**Czego dusza zapagnie**

To tytuł filmu o pewnym nauczycielu, który odkrywa w sobie magiczne moce. Wystarczy, że ruszy małym palcem, a to, co sobie tylko wymyśli, staje się faktem.

„Czego dusza zapagnie” to najnowszy projekt Terry’ego Jonesa, członka legendarnej już grupy komediowej Monty Python z udziałem głosów pozostałych komików, a także nieżyjącego już Robina Williamsa. Idealny film na sierpniowe dni – z wielką dawką humoru oraz ostrzeżeniem, że nie zawsze posiadanie magicznych mocy wychodzi na dobre...

**29 sierpnia****Piknik husarski (Pułtusk)**

Nie tylko pasjonaci husarii, szlachty i króla Jana III Sobieskiego mogą się przenieść w czasy niezwykle za sprawą wielkiej imprezy rekonstrukcyjnej na Zamku w Pułtusku. W trakcie pikniku przeznaczonego dla całych rodzin odbędą się pokazy walk i turniejów rycerskich, przemarsze wojsk koronnych, można będzie zobaczyć prawdziwe obozowisko polskiej husarii.

**28 sierpnia****Życie nie umiera**

Tomasz Kot znów zaskakuje! W filmie „Życie nie umiera” gra rolę Bartka, niegdyś wziętego aktora, a teraz zabawiacza publiczności w telewizyjnym show, który dowiaduje się, że jest nieuleczalnie chory. Zostały mu zaledwie trzy miesiące życia.

Postanawia wykorzystać maksymalnie ten czas, aby uporządkować swoje sprawy. Chce naprawiać błędy życiowe i pogodzić się z córką. Żyje z dnia na dzień, bo jutro może nie być...

28 sierpnia**Zapomnij mi**

Tak prosi Sarsa, artystka o wyjątkowej barwie głosu (często porównywana do Rihanny) na swojej nowej płycie. Kilkanaście jej najnowszych piosenek to połączenie alternatywnych korzeni muzycznych z pop. Megahit „Naucz mnie” z płyty przez kilka tygodni utrzymywał się na pierwszych miejscach list przebojów i był jednym z najczęściej granych piosenek przez stacje radiowe. A teledysk do tego utworu został odtworzony na YouTube ponad 15 milionów razy!





Kup soczewki kontaktowe
1-DAY ACUVUE® DEFINE®



i wygraj **weekend dla 2 osób w Paryżu***.

Promocja ważna tylko 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

www.lynx-optique.pl

*Konkurs w sieci Lynx Optique trwa od 24.07 do 30.09.2015 r. Aby wziąć udział należy zakupić 1 opakowanie soczewek 1-DAY ACUVUE® DEFINE® lub NATURAL SHIMMER® lub NATURAL SPARKLE® oraz zachować paragon. Wyśl sms na numer 4321 o treści: LYNX numer paragonu.odpowiedz na pytanie: "Jaki jest Twój sposób na paryski look?" Koszt sms-a zgodny z taryfą twojego operatora. Całkowita długość sms-a to 160 znaków bez polskich liter. Regulamin dostępny na: www.lynx-optique.pl i w salonach Lynx. Organizatorem konkursu jest Streamline Polska spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa. Administratorem danych osobowych jest Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02-135), ul. Iżewska 24. Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celach związanych przedmiotowo z konkursem, tj. w celach związanych z rejestracją zgłoszeń, realizacją nagród, prowadzeniem sprawozdawczości finansowej, a także rozpatrzeniem ewentualnych reklamacji. Każdy ma prawo dostępu do swoich danych, możliwość ich poprawiania lub zgłoszenia ich usunięcia. Podanie danych jest dobrowolne, lecz niezbędne do realizacji w/w celów. ACUVUE® i SEE WHAT COULD BE® są znakami zastrzeżonymi na rzecz spółek z grupy Johnson & Johnson. Johnson & Johnson Vision Care jest częścią Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. © Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. 2015.

Surfuj jak chcesz

Są tacy, którzy na wakacjach chcą zapomnieć o pracy. I my ich rozumiemy. Są tacy, którzy na wakacjach nie logują się na fejsie. Też rozumiemy. Są i tacy, którzy telefon zostawiają w domu. To dla nas zrozumiałe.

Ale są i tacy, którzy potrzebują, lubią i chcą być zawsze w dobrym zasięgu. Tych też staramy się zrozumieć.

To właśnie dla nich stworzyliśmy produkty, które zapewnią energię i dostęp do internetu wszystkim mobilnym urządzeniom. Na kempingu, łódce, plaży. Jak chcesz.

