

w podróży

9/2015

styl życia & biznes



**ZABIERZ
MNIĘ
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

Bonifacio

KORSYKAŃSKA PERŁA POŁOŻONA NA SKALE

STYL ŻYCIA KOSMETYCZNY ALFABET
PKP INTERCITY DO KATOWIC ZA 49 ZŁOTYCH

BIZNES SPŁACAJ I OSZCZĘDZAJ
POLECAMY POCIĄGIEM POD GIEWONT

ZAPRASZAMY DO PREZENTACJI
PAŃSTWA FIRMY W I EDYCJI KATALOGU
POLSKIEJ BRANŻY TRANSPORTOWEJ
BAZA POLSKICH FIRM 2016



DLACZEGO WARTO?

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

więcej informacji udziela:

Aleksandra Lublińska
manager sprzedaży

T: 795 467 881
F: 22 749 11 89
aleksandra.lublinska@kow.com.pl

wydawca:

KOW Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI



6



32

PODRÓŻE

6 Korsykańska magia

- 12 Z wizytą u Wettynów
- 18 Od wina do szczęścia
- 24 Wielkopolskie zagłębienie wrażeń
- 29 Do Katowic za 49 złotych o każdej porze!

32 Pociągiem pod Giewont

- 40 Na pokładzie Express InterCity Premium
- 42 Kluchy, kluski, kluseczki
- 46 Futra specjalnej troski
- 48 Niezbędnik podróżnika



58



76



90

BIZNES

- 50 Pod prąd
- 52 Mieć ducha przedsiębiorczości
- 54 Spłacać i oszczędzać
- 58 Zapowiada się dobra podróż**
- 62 Podróż w trzech kolorach
- 63 Konferencja na torach
- 64 Biznes, który zmienia świat
- 66 Ser? Tylko domowy!
- 70 Mądre decyzje, mądre spotkania
- 72 Inteligentny jak zegarek

STYL ŻYCIA

76 Nie tylko dla dżentelmenów

- 80 Kosmetyczny alfabet
- 84 20 minut, które ratują życie
- 86 Praktyka dietytyka

KULTURA

90 Kalendarz kulturalny

- 94 Wszystko mam zaplanowane
- 98 Intercity u blogerów

wpodróży

Wydawca:
KOW sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
T: 22 749 11 98
Redaktor naczelna:
Agnieszka Pietrzak
Projekt graficzny i skład:
Wojciech Jankowski

Redakcja stron PKP Intercity S.A.:
Magdalena Grzeszczuk-Relko
Obsługa klienta biznesowego:
Marlena 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
wpodrozy@kow.com.pl
www.wpodrozy.eu

PARTNERZY PISMA:



PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE:



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



Odkryj nas
na nowo

podróży

Korsykańska magia



Bonifacio to miasto, które zachwyca zanim jeszcze postawi się na nim nogę. Położone na skale, pośród lazurowej wody Morza Śródziemnego, wydaje się być miejscem nie z tego świata. Kiedyś upodobali je sobie wojskowi, obecnie dominują tu turyści skuszeni wizją oderwania się od codzienności.

TEKST: BARTOSZ KRÓL





Gdyby nie nowoczesne jachty i statki w porcie, łatwo można by odnieść wrażenie, że czas w najdalej wysuniętym na południe zakątku Korsyki zatrzymał się dawno temu. W labiryncie pofałdowanych i wąskich uliczek, zabudowanych przylegającymi do siebie wysokimi kamienicami, życie zdaje się płynąć niewiarygodnie powoli. Na stałe żyje tam raptem około trzech tysięcy mieszkańców, którzy niespiesznie oddają się codziennym obowiązkom i szczerzą tym, że ich rodzinna miejscowość często określana jest w przewodnikach jako baśniowe bądź bajkowe miasto. Znany francuski poeta Paul Valéry stwierdził nawet, że jeśli chodzi o piękno, Bonifacio jest niezaprzeczalną stolicą Korsyki. Piękne widoki idą tam w parze z atmosferą pozornej niedostępności tego miejsca (z uwagi na 65-metrowe klify, na których stoją zabudowania) oraz pewnego niepokoju – łatwo bowiem poddać się iluzji, że budynki położone najbliżej skalnych krawędzi mogą w każdej chwili runąć w morskie odmęty.

Wyspa Piękna

Kiedy wstukujemy w wyszukiwarke internetową frazę „San Bonifacio”, jak często również nazywane jest miasto, wyskakuje nam miejscowość i gmina we Włoszech, w regionie Wenecja Euganejska, w prowincji Werona. Łatwo przez to pomylić się

BONIFACIO to najbardziej śródziemnomorskie z korsykańskich miast, idealne zarówno do uprawiania sportów wodnych, jak i wylegiwania się na plaży.

choćby przy rezerwacji noclegu bądź wynajmie auta. Jednocześnie należy też przyznać, że włoskie wpływy są w korsykańskim Bonifacio jak najbardziej widoczne. W średniowieczu miasto łącznie przez pół tysiąca lat było pod rządami Pizy, a potem Genui. Z tego względu do dzisiaj uchodzi za najbardziej śródziemnomorskie i włoskie ze wszystkich miast na wyspie, o której zwykło się przecież mówić jako o Wyspie Piękna. I wyspie, która miała powstać siódmego dnia tygodnia, kiedy zmęczony już Stwórca nie miał więcej siły tworzyć kolejnych cudów świata, więc po prostu złączył tam najwspanialsze stworzone dotychczas elementy z innych rejonów globu. Dlatego w Bonifacio i jego okolicach znajdziemy wymarzone wręcz warunki do uprawiania sportów wodnych oraz leniwego wylegiwania się na plaży. Co jednak wcale nie znaczy, że w samym historycznym centrum miasteczka nie ma nic ciekawego do obejrzenia.

Pod specjalnym nadzorem

Najwięcej atrakcji kryje w sobie starówka zlokalizowana w tak zwanym Górnym Mieście, gdzie można dojść na piechotę lub podjechać kolejką turystyczną, której dolna stacja znajduje się przy marinie pełnej różnego typu jednostek pływających. Niecodziennym przeżyciem będzie na pewno spacer po tamtejszym Cmentarzu Morskim,

w którym z uwagi na skaliste podłoże stosowano pochówki kasetowy, a nie tradycyjny ziemny. Niewiele ma on wspólnego z wizytą w tradycyjnej nekropolii – tak z powodu zjawiskowych jasnych kapliczek, często misternie zdobionych, jak i niezapomnianego widoku w dół na taflę morza. Kolejnym interesującym miejscem są dawne koszary Legii Cudzoziemskiej, która wywodzi się właśnie z Korsyki (najsłynniejsza i najbardziej elitarna jednostka stacjonuje obecnie w miasteczku Calvi, w północno-zachodniej części wyspy). Budynki wykorzystywane przed laty przez żołnierzy z całego świata są obecnie nieco zaniedbane, ale kwestią czasu zdaje się być zastosowanie ich na potrzeby turystyki. Wypada przy tym wspomnieć, że wskutek strategicznego położenia na mapie Europy obwód Bonifacio od zawsze znajdował się pod szczególnym nadzorem najważniejszych armii Starego Kontynentu, czego potwierdzeniem były choćby liczne manewry (i zatopienia) łodzi podwodnych podczas II wojny światowej.

Bonifacio w kadrze

Jednym z symboli Bonifacio, gdzie realizowano część zdjęć do kultowego filmu „Działa Navarony”, są również Schody Aragońskie, czyli 187 stopni wykutych w skale i prowadzących z poziomu cytadeli do morza. Jak głosi legenda, powstały one w ciągu zaledwie jednej nocy podczas oblężenia w 1420 roku przez wojska aragońskie, które zamierzały podbić miasto. Naprawdę są jednak dużo starsze i prawdopodobnie zostały wydrążone przez franciszkanów, którzy poszukiwali źródła wody pitnej (wiodą do studni św. Bartłomieja – przez stulecia było to jedyne miejsce, gdzie miejscowi mogli się zaopatrzyć w wodę). Miasteczko może się też pochwalić kilkoma przykuwającymi wzrok świątyniami. Kościół Sainte-Marie Majeure wyróżnia się za sprawą wysokiej, kwadratowej dzwonnicy i zadaszanej loggii z XII wieku. Bogate dzieje ma również kościół św. Dominika wzniesiony przez templariuszy pod koniec XIII wieku, który rozpoznamy po oktagonalnej (ośmiokątnej) wieży. Z historycznego punktu widzenia istotna dla mieszkańców jest także kaplica św. Rocha – poświęcona ofiarom epidemii dżumy z 1528 roku, która



SCHODY ARAGOŃSKIE ze 187 stopniami wykutymi w skale oraz **CMENTARZ MORSKI**, na którym – ze względu na skaliste podłoże – stosowano pochówki kasetowy.

pochłonęła blisko trzy czwarte populacji miasta. Swoją urok posiada też dość niepozornie wyglądający z zewnątrz kościół Jana Chrzciciela.

Bez sentymentów

W przeciwieństwie do innych korsykańskich miast i miasteczek, w Bonifacio nie natrafimy na zbyt wiele nawiązań do bodaj najsłynniejszej postaci pochodzącej z wyspy, czyli Napoleona Bonaparte. Wyjątkiem jest Rue des Deux Em-

REKLAMA



**WSZYSTKO CO PIĘKNE
NA JEDNEJ WYSPIE**

Korsyka **od 2999 zł**

 **RAINBOW
TOURS**



pereurs, czyli ulica Dwóch Cesarzy, przy której znajdziemy pamiątkowe tablice na budynkach zamieszkanych w swoim czasie przez Boga Wojny oraz Karola V.

Podczas spacerów uliczkami starówki polecamy też przyrzeć się bacznie dwóm elementom architektonicznym typowym dla tamtejszych domostw. Pierwszym z nich są nieprzeciętnie strome schody, które z założenia pełniły funkcję obronną i miały utrudnić przestąpienie przez próg wszelkim najeźdźcom – w myśl zasady, że każdy dom stanowił osobną twierdzę. Drugą ciekawostką są natomiast łuki, które łączą kamienice po przeciwnych stronach uliczek. Nie pełnią one jednak roli wsporników, a są miniaturowymi akweduktami odprowadzającymi wodę deszczową do specjalnych ogrodowych cystern. Typowe dla krajobrazu Górnego Miasta są ponadto skutery, które często stanowią jedyny środek lokomocji pozwalający na w miarę wygodne i szybkie przetransportowanie towarów do niektórych zaułków. Z kolei w sklepikach z suwenirami – poza standardowymi drobiazgami, które można nabyć w dowolnej części świata – najbardziej oryginalnie prezentują się produkty z korka: buty, piórniki, portfele czy torebki.

Korsykańskie smaki

Mimo stosunkowo wysokich cen, zwłaszcza w sezonie, warto skusić się w Bonifacio na kilka typowo korsykańskich przysmaków. Do najbardziej znanych lokalnych specjalów należą przede wszystkim wędliny: polędwica lonzu, charcuterie



Charakterystycznym elementem architektonicznym miasta są **MINIATUROWE AKWEDUKTY** odprowadzające deszczówkę do specjalnych ogrodowych cystern.

z wędzonej wieprzowiny, coppa – szynka ze schabu karkowego marynowana w winie i ziołach, figatelli – wędzone kielbasy z nerek, serc i wątroby, prisuttu – szynka podawana ze świeżymi figami czy pasztet z dzika. Kulinarą chlubą regionu są także potrawy z dziczyzny – na czele z gulaszem z odyńca oraz zającą, a także pieczoną kuropatwą. Pyszne na Korsyce są również sery: od delikatnego brocciu (podobnego do włoskiej ricotty), po intensywny w smaku niolo. Jak na wyspę przystało, ważną pozycję w menu zajmują też dania rybne – tak w postaci zup, jak i steków z tuńczyka czy rozmaicie przyrządzanych węgorzy, cefali lub skorupiaków. Co ciekawe, bardzo ważną rolę w korsykańskiej kuchni od dawna odgrywają... kasztany, z których produkuje się nawet piwo (Pietra) oraz lody. Mało kto wie, że na wyspie znajduje się też kilka obszarów winiarskich, których wizytówką są zwłaszcza wina różowe.

Wycieczka za miasto

Malownicze winnice znajdziemy choćby w miejscowości Sollacaro, położonej na stoku górskim w zachodniej części wyspy, która oddalona jest od Bonifacio o niecałe półtorej godziny jazdy samochodem. Jeśli zdecydujemy się na taką wycieczkę, po drodze konieczne trzeba zatrzymać się w Sartène, którego mieszkańcy szczycą się tym, że jest to najbardziej korsykańskie ze wszystkich miasteczek na wyspie. Ciekawym przeżyciem będzie też niewątpliwie wyprawa wzdłuż wschodniego wybrzeża do kurortu Porto Vecchio, który za sprawą licznych atrakcji turystycznych oraz bogatego życia nocnego zyskał już sobie nawet przydomek Saint Tropez Korsyki. Z Bonifacio w łatwy sposób można również dostać się na Sardinie, która kiedyś stanowiła z Korsyką jeden ląd. Obecnie wyspy oddziela 11-kilometrowa Cieśnina Świętego Bonifacego, po której rejs promem do sardyńskiego





portu Santa Teresa Gallura trwa niecałą godzinę. Alternatywą dla takiej wycieczki może być zwykłe opłynięcie miasta na pokładzie statku lub łodzi turystycznej. Podczas rejsu będzie można zobaczyć między innymi: Punkt św. Antoniego (najbardziej wysunięty na południe wyspy fragment lądu z najmocniejszą na Morzu Śródziemnym latarnią), jaskinię Sdragonato czy charakterystyczną skałę Grain de Sable (Ziarnko Piasku), która oderwała się od reszty wybrzeża około 800 lat temu. Szykując się na południe Korsyki, nie zapomnijmy tylko o rozmówkach francuskich, bo znajomość – lub chęć używania – języków obcych ciągle pozostawia tam niestety sporo do życzenia. ■



ŚRÓDZIEMNOMORSKI RAJ

Korsyka od 2999 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51



www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura



Z wizytą u Wettynów

Drezno jest bez wątpienia jednym z najpiękniejszych miast w kraju naszych zachodnich sąsiadów. I jednocześnie jednym z najbardziej polskich w całych Niemczech. Pobyt w stolicy Saksonii to fascynująca podróż do czasów, gdy królowie Polski należeli do najpotężniejszych władców Europy.



Mało kto o tym pamięta, ale w chwilach największej świetności Drezno było czwartym największym ośrodkiem imperium niemieckiego. Obecnie to ponad półmilionowe miasto zajmuje miejsce na początku drugiej dziesiątki pod względem liczby ludności w kraju między Odrą a Renem, lecz natężenia zachwycających miejsc może mu pozazdrościć wiele większych metropolii. I ogromna w tym zasługa elektorów saksońskich: Fryderyka Augusta I i Fryderyka Augusta II, którzy – odpowiednio jako August II Mocny i August III Sas – zapisali się na kartach historii jako królowie Polski. Śladów ich działalności nie trzeba w Dreźnie specjalnie szukać – to one znajdują nas.

Burzliwe dzieje kościoła

Wyjątkiem od tej reguły jest kościół Mariacki – największy na świecie, obok katedry w Strasburgu, budynek wzniesiony z piaskowca,

który do obecnego kształtu został wprowadzić przebudowany za Augusta II, ale całość inwestycji sfinansowano z pieniędzy protestanckich mieszkańców (budowlę poświęcono jeszcze przed ukończeniem, bo obawiano się, że katolicki władca zechce zmienić jej przeznaczenie). Dla współczesnych drezdeńczyków ta monumentalna barokowa konstrukcja ważna jest jednak z zupełnie innego powodu. Przez cały okres NRD kościół, a raczej jego ruiny, pełniły rolę przejmującej pamiątki po tragicznych wydarzeniach II wojny światowej, gdy wskutek nalotów dywanowych w lutym 1945 roku, w ciągu jednej nocy, Stare Miasto zamieniło się w wielkie gruzowisko. Decyzję o odbudowie podjęto dopiero w latach 90., a sam żmudny proces prac ukończono zaledwie 10 lat temu. W ich trakcie starano się maksymalnie wykorzystać w oryginalnych miejscach ocalały budulec, czego efektem są wyraźne różnice w kolorystyce murów (łącznie stare elementy stanowią jedną trzecią nowej całości).



Obecnie Frauenkirche stanowi atrakcję głównie ze względu na burzliwe dzieje i często odbywające się tam koncerty. Nietrudno o odczucie, że aspekt religijny jest tam na drugim planie.

Jak w Wersalu

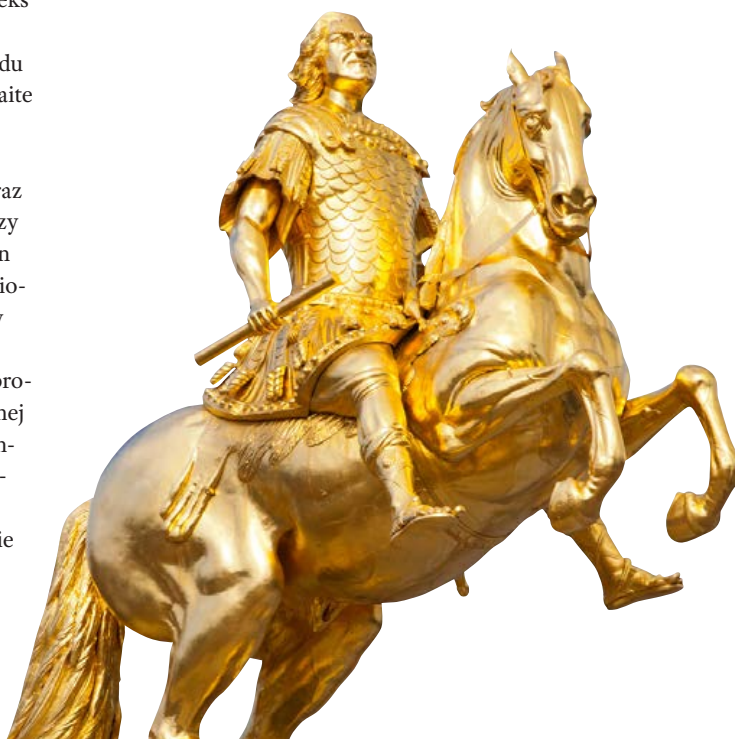
Bodaj największe wrażenie w obrębie Altstadt robi jednak Zwinger, który w zamyśle Augusta II miał nawiązywać do podparyskiego Wersalu oraz wiedeńskiego Schönbrunn. Pierwotnie kompleks był miejscem ważnych uroczystości oraz rozrywki, od której nie stronili przedstawiciele rodu Wettynów. Aktualnie znajdują się w nim rozmaite muzea (Galeria Obrazów Starych Mistrzów z dziełami Rubensa i Rembrandta, Muzeum Porcelany z bezcennymi eksponatami z Azji oraz wyrobami z pobliskiej manufaktury w Miśni czy Salon Matematyczno-Fizyczny, który powinien zainteresować nawet osoby nie lubiące przedmiotów ścisłych). Tamtejszy dziedziniec, otoczony misternie zdobionymi fasadami, fontannami i równiutko przyszytymi trawnikami, aż prosi się o zrobienie sobie krótkiej przerwy na jednej z ławeczek. Warto też zwrócić uwagę na romantyczne Nimfeum i bramę Kronentor, początkowo budowaną jako drezdeński łuk triumfalny. Umocowany obok niej zegar kilka razy dziennie wygrywa klasyczne melodie na dzwoneczkach z miśnieńskiej porcelany.

Na ulicy Augusta

Przeróżne skarby – dosłownie i w przenośni – znajdziemy też na zamku Residenzschloss. W jego wnętrzach mieszczą się bowiem bardzo bogato wyposażone galerie: Zielone Sklepienie (skarbiec Augusta II), Nowe Zielone Sklepienie, komnata turecka, gabinet miedziorytów, zbrojownia, a także od niedawna znowu otwarty gabinet numizmatyczny. Miłośnicy sztuki nie będą

ZWINGER

– najcenniejszy zabytek późnego baroku w Europie. Poniżej **POMNIK ZŁOTEGO JEŹDZICA** na Rynku Nowomiejskim przedstawiający Augusta II Mocnego.



**„ORSZAK KSIĄ-
ŻĘCY”** wzdłuż
August-Strasse
– ulicy łączącej
najważniejsze za-
błyki drezdeńskiej
starówki.

chcieli również szybko wychodzić z Albertinum – dawnej zbrojowni, która aktualnie jest siedzibą Galerii Nowych Mistrzów, Zbioru Rzeźb oraz Arki dla Sztuki (magazynów i pracowni konserwatorskich dbających od kilku lat o stan lokalnych arcydzieł). Budynek sąsiaduje z Akademią Sztuk Pięknych, którą w staromiejskim krajobrazie łatwo rozpoznać po kopule przypominającej wyciskarkę do cytryn.

Prawdziwym arcydziełem jest również „Orszak książęcy”, czyli obraz – dawniej tradycyjny, obecnie ceramiczny (z 25 tysięcy kafelków!) – na jednej ze ścian zamkowych. Ma on, bagatela, 102 metry szerokości oraz ponad 10 metrów wysokości i przedstawia chronologicznie saksońskich władców. Przy jakiej ulicy znajdziemy owe cudo? Tak, tak – Friedrich-August-Strasse łączącej najważniejsze zabytki starówki. Na ulicy Augusta umiejscowiona jest też katolicka katedra Świętej Trójcy, zwana także kościołem Dworskim, w której raz w tygodniu odbywają się msze po polsku. W XVIII wieku budowano ją w wielkiej tajemnicy przed gniewem dominujących w mieście protestantów. W jej podziemiach pochowani są katolicycy przedstawiciele dynastii Wettynów – na czele z Augustem III. W niedostępnej na co dzień do zwiedzania krypcie spoczywa też serce Augusta II (wnętrzaści znajdują się w kaplicy Królewskiej w kościele Przemienienia Pańskiego w Warszawie, a reszta ciała leży na Wawelu).

Nowe, ale stare miasto

Za mostem Augusta – po drugiej stronie Łaby – usytuowane jest Nowe Miasto. Należy przy tym wspomnieć, że nazwa jest nieco myląca, bo to właśnie na prawym brzegu Łaby powstały pierwsze zabudowania dzisiejszego Drezna. Dopiero po odbudowie po pożarze w 1685 roku teren ten zaczęto przedstawiać jako Neustadt. Żeby jeszcze nieco skomplikować sprawę, trzeba dodać, że drezdeńskie Nowe Miasto dzieli się na Wewnętrzne i Zewnętrzne. Pierwsze z nich charakteryzuje się kameralnymi zaułkami, wystawnymi kamienicami oraz barokowymi dziedzińcami. Mają one swój urok zarówno za dnia, jak i wieczorem, gdy możemy je zwiedzać z przewodnikiem ubranym w strój z dawnej epoki, który nie szczędzi miejskich legend, a także...



miejsowych pieśni. Najbardziej charakterystycznymi obiektami w tej części Drezna są: pomnik Złotego Jeźdźca (Augusta Mocnego galopującego na rumaku w kierunku Warszawy), od którego zaczyna się Hauptstrasse – główny deptak dzielnicy, a także Pałac Japoński (siedziba Muzeum Etnograficznego) i kościół Trzech Króli.

W dzielnicy alternatywnej

Na drugim końcu Hauptstrasse, za placem Alberta – ważnym węzłem komunikacyjnym ze ślicznymi barokowymi fontannami – trafiamy do wspomnianego Äussere Neustadt, czyli Zewnętrznego Nowego Miasta. Wyróżnia się ono niepowtarzalnym klimatem, który tworzą obdrapane kamienice, kolorowe graffiti oraz szyldy i neony całej masy różnego rodzaju klubów, pubów i lokali artystycznych. To bowiem tam, a nie na starówce, skupia się życie nocne miasta i niemal każdy, kto tu dotrze, w swoim prywatnym rankingu europejskich dzielnic alternatywnych stawia to miejsce w ścisłej czołówce, obok berlińskiego Kreuzbergu, rzymskiego Zatybrza czy wileńskiego Zarzecza. Wizytówką rewiru jest Pasaż Artystycznych Dziedzińców (Kunsthofpassage), w którego skład wchodzi

REKLAMA



PODRÓŻ PRZEZ BAROK

Drezno od 1300 zł



RAINBOW
TOURS

pięć finezyjnie przyozdobionych podwórców: Światła, Mitycznych Stworzeń, Przeobrażeń, Zwierząt oraz Elementów – z domem, który śpiewa, kiedy pada deszcz, za sprawą rynien ułożonych w wymyślne kształty i zakończonych trąbami. Za dnia również warto się jednak udać w te rejony. Choćby po to, aby zobaczyć, jak pasaż prezentuje się w naturalnym świetle i odwiedzić liczne pracownie niezależnych artystów. Dodatkowym magnesem są dwa wyjątkowe sklepy na obrzeżach dzielnicy. W jednym z nich można degustować i wybierać spośród – uważa – dwustu rodzajów musztardy (niektóre kombinacje smakowe są naprawdę niezwykle!). Drugi natomiast, Pfunds Molkerei, jest najpiękniejszym sklepem mlecznym na świecie według „Księgi Rekordów Guinnessa”. W ślad za niebanalnym wystrojem idzie też rzecz jasna wysoka jakość serów i innych produktów na bazie mleka. Stamtąd możemy się jeszcze wybrać w okolice Alaunplatz, gdzie zlokalizowane jest Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego – jedyna polska placówka muzealna na terenie Niemiec. W willi przy Nordstrasse pisarz mieszkał w latach 1873-79, po ucieczce z kraju po powstaniu styczniowym (łącznie spędził w Dreźnie dwie dekady). Wypada przy tym wspomnieć, że stolica Saksonii była miejscem schronienia dla wielu innych znanych Polaków, którzy zmuszeni byli opuścić ojczyznę w okresie rozbiorów. Przez krótszy bądź dłuższy czas przebywali tam: Tadeusz Kościuszko, Henryk Dąbrowski, Juliusz Słowacki czy Adam Mickiewicz, który we „Florencji nad Łabą” pracował nawet nad trzecią częścią „Dziadów”.

Dla fanów motoryzacji

Poza Starym i Nowym Miastem polecamy również wybrać się do Grosser Garten – rozległego parku, w sercu którego stoi okazały barokowy pałac. Pośród zielonych terenów znajdują się tam również ogrody: zoologiczny i botaniczny. Park można przemierzać pieszo, na rowerze, na rolkach lub na pokładzie zabytkowej kolejki wąskotorowej obsługiwanej przez dzieci oraz młodzież. Na obrzeżach XVII-wiecznego ogrodu od blisko 15 lat mieści się również Szklana Manufaktura – fabryka Volkswagena, gdzie ręcznie wytwarzany jest luksusowy model Phaeton, a także nie mniej ekskluzywny Bentley, która to marka też należy do niemieckiego koncernu. Na stałe w zakładzie pracuje około pół tysiąca osób, których wysiłki możemy obserwować podczas wycieczki z przewodnikiem po halach produkcyjnych. Pod koniec zwiedzania można zasiąść za kierownicą niektórych szykownych limuzyn. Co ciekawe,



foyer fabryki jest również wykorzystywane jako sala wystawowa oraz koncertowa (w 2002 roku wystawiono w niej nawet operę „Carmen”, gdy zalana była Opera Sempera).

Atrakcyjna okolica

Z Dreznia w łatwy sposób dostaniemy się też do kilku okolicznych miejscowości. Tramwajem miejskim dotrzemy do miasteczka Radebeul, gdzie mieszkał Karol May – autor niezapomnianych powieści o przygodach Winnetou i Old Shatterhanda. Dla dorosłych wizyta w jego domu-muzeum jest sentymentalną podróżą do czasów młodości, a dla dzieci – okazją do znakomitej zabawy w Indian (zwłaszcza że na podwórzu rezydencji od Wielkanocy do późnej jesieni w oryginalnym typie mieszka Indianin z Kanady o wymownym imieniu Samotny Człowiek). W Radebeul działa też drugie najpopularniejsze (obok berlińskiego) Muzeum NRD. Urządzone w dawnym budynku elektrowni będącym klasycznym przykładem socjalistycznej architektury przemysłowej. Na czterech poziomach zrekon-

GROSSER GARTEN

– największy park w mieście z centralnie zlokalizowanym barokowym pałacem oraz **PAŁAC WACKERBARTH** w Radebeul z najstarszą winiarnią w Saksonii. Obok pałacu w stylu azjatyckim w **PILLNITZ**.

struowano salon typowego DDR-owskiego mieszkania, sklep spożywczy, pocztę oraz salon fryzjerski. O autentyczność realiów zadbano nawet przy kasie i w sklepiku z pamiątkami, gdzie nie można płacić kartą. Radebeul, nazywane czasami Saksońską Niceą ze względu na krajobraz i klimat, słynie także z bogatych tradycji winiarskich. Najsłynniejsze spośród miejscowych winnic mieszczą się w zamku Wackerbarth oraz w kompleksie Hoflössnitz, gdzie sascy władcy przybywali latem na odpoczynek i zabawę.

Podmiejskim pociągami lub na pokładzie jednego ze statków parowych, które wchodzą w skład tak zwanej Białej Floty i pływają po Łabie, przemieścimy się natomiast do Pirny – miasteczka z urokliwą starówką, gdzie wśród kolorowych kamienic wyróżniają się: ratusz, Dom Canaletta (siedziba lokalnej informacji turystycznej) oraz kościół Mariacki. Na wzgórzu wznosi się zaś zamek Sonnenstein będący swoistym pomnikiem ofiar nazizmu (w czasie wojny zagazowano tam tysiące osób, głównie chorych psychicznie). Udając się dalej w kierunku granicy z Czechami, warto też zatrzymać się w kurorcie Rathen, skąd rozpoczynają się piesze szlaki przebiegające po wzniesieniach malowniczej Saksońskiej Szwajcarii (niemiecka część Gór Połabskich).

Z racji przepięknych widoków najbardziej uczęszczana jest droga do Bastei (Baszty), symbolu tego rejonu.

Wiedzie ona wśród fantastycznych formacji z piaskowca aż do kamiennego mostu nad stromą przepaścią. Przy dobrej pogodzie jesteśmy w stanie dostrzec z Bastei między innymi pięknie położoną twierdzę Königstein, która może być kolejnym punktem wycieczki. Na terenie fortyfikacji zlokalizowane są bowiem dwa zamki, dwie zbrojownie, skarbiec, kościół garnizonowy oraz jedna z najgłębszych studni w Niemczech. W drodze powrotnej do Drezna polecamy jeszcze zahaczyć o Pillnitz – choćby dla samego pałacu w stylu azjatyckim, w którym funkcjonują obecnie placówki muzealne. Wokół zabudowań rozciąga się efektowny park z labiryntami z żywopłotów, oranżerią i najstarszym w Europie drzewem kameliowym. ■

FOT. SHUTTERSTOCK (1), FOTOLIA (6), B. KRÓL (1)



WAKACJE Z HISTORIĄ

Drezno od 1300 zł

CALL CENTER
801 310 801
Z KOMÓRKI
42 680 38 51



www.rainbowtours.pl

NAJBLIŻSZE BIURO PODRÓŻY:
www.rainbowtours.pl/biura

Od wina do szczęścia



Każdy nam mówi: „Och, macie takie cudowne życie!”. Rzeczywiście, bo ilu ludzi może powiedzieć, że w drodze powrotnej do domu poszli popływać w morzu – śmieje się Antonis Dourakis, dziś jeden z najlepszych producentów wina na Krecie i szczęśliwy człowiek.

TEKST: ŁUKASZ DŁUGOWSKI

Andreas Dourakis wyjechał do Stanów Zjednoczonych jako piętnastolatek. Kolejnych 15 lat spędził tam, pracując jako górnik i kowboj. Zakochał się w kobiecie, porwał ją i ukrył. Przyszedł jej ojciec, błagał, żeby powiedział mu, gdzie ona jest. Chciał ją zobaczyć chociaż na chwilę. Andreas zlitował się nad nim, ale kiedy wrócił do domu, kobiety nie było, ojciec ją odbił. Przyszedł przyjaciel, dał mu broń: „To jest dyshonor, albo ty go zabijesz, albo ja to zrobię.” Andreas wziął broń i powiedział, że zrobi to sam. Zaraz potem wrzucił rzeczy do torby i wsiadł na pierwszy statek płynący na Kretę. Był 1930 rok. Kiedy przybył do Alikampos, wioski w pobliżu Chanii, zakochał się w pięknej dziewczynie o imieniu Kuriaki. Swoim zwyczajem – porwał ją. Rzeczy odesłał rodzinie: „Nie chcę od was nic, chcę tylko ją”. – Powiedzmy, że to był początek naszego wina – śmieje się jego wnuk Antonis.

Nagroda za pomysł dziadka

Na Krecie Andreas uprawiał ziemię, hodował owce i kozy, a wino produkował przy okazji. Brunatne, zawiesiste, słodkie Romeiko. W okolicy było bardziej popularne niż woda, ale ludzie stopniowo porzucali uprawę tego szczepu, aż niemal zniknęło z kretańskich stołów. A Romeiko to smak równie typowy dla zachodniej Krety jak sól pozyskiwana z odparowanej wody morskiej czy tutejsza oliwa z oliwek. Zresztą wino i oliwa to prawdopodobnie sekret zdrowia Kreteńczyków. Według badań cieszą się oni długim życiem, a nowotwory omijają ich szerokim łukiem. Lekarze nie kryją, że to zasługa diety bogatej w warzywa obficie polane oliwą i wina pitego na koniec posiłku.

W 1997 roku Antonis zaczął pracę nad odtworzeniem smaku wina swego dziadka. Poszło mu tak dobrze, że dwukrotnie dostał za nie srebrny medal podczas konkursu Decanter World Wine Awards, największego konkursu winiarskiego na świecie.



Król odchodzi na Kretę

Nie byłoby jednak rodzinnej winiarni i sukcesów Romeiko, gdyby nie zacięcie Andreasa Juniora, syna Andreasa i ojca Antonisa. Jako dziecko podglądał, jak ojciec robi wino, potem wyjechał do Niemiec, do liceum w Weinsbergu pod Stuttgartem, by uczyć się teorii. – Kreta jest jednym z niewielu miejsc na świecie, które od około czterech tysięcy lat nieprzerwanie produkuje wino. Wiemy o nim dużo, ale brakuje nam w tym dokładności – opowiada Andreas, przegryzając ociekające miodem ciasto filo. Uśmiechnięty, spokojny, z gęstym, siwym wąsem, do którego przyklejają się żółte kropelki miodu. Rzeczywiście, badania archeologiczne dowodzą, że wino na Krecie produkowali już Minojczycy około 1800 lat p.n.e. Swój wyjątkowy smak zawdzięcza przede wszystkim słońcu, które w ciągu roku zapewnia nawet 300 słonecznych dni, oraz łagodnym, ciepłym ziomom.

Po powrocie do Grecji Andreas pracował u jednego z największych producentów wina w kraju – Tsantali, w pobliżu Salonik. – Tam traktowali

KIEDY NA ZEWNĄTRZ SKWAR, wewnątrz winnicy zaprasza ją swoim cieniem i przyjemnym chłodem.



ojca jak króla, uważali, że robi najlepsze wina w kraju – opowiada Evie, córka, która w firmie zajmuje się marketingiem. Ale Andreas chciał wrócić do domu. – Urodziłem się tutaj, całe dzieciństwo spędziłem, pracując w polu albo w górach. Kocham to miejsce – tłumaczy, wskazując ręką na podnóże Gór Białych, które wyrastają za naszymi plecami.

Bajka o nosie

Antonis długo nie podzielał pasji ojca. – W sobotnie poranki, kiedy mnie budził, udawałem, że śpię. W wiosce, w której mieszkaliśmy, była kafejka z gramii elektronicznymi. Potrafiłem tam spędzać całe dnie, żeby nie musieć pracować. Ojciec się nie poddawał. Pierwszy raz spróbowałem wina jako sześciolatek, regularnie zacząłem je pić

ANDREAS – ojciec i syn **ANTONIS** – wspólnie dzielą pasję do wina i spokojnego życia.



cztery lata później. To była jedna z tych rzeczy, które miały mnie zarazić bakcylem – śmieje się Antonis Dourakis. – Dziesięcioletni chłopak, który słyszał: „Co za nos! Będziesz doskonałym winiarzem”. To była bajka, którą mi opowiadał, bym zaakceptował, że zostanę producentem wina – z uśmiechem odpowiada Antonis. – Nieprawda! – przerywa Andreas. – Miałeś doskonały węch. Były takie wina, w których Antonis wyczuwał aromat moreli czy malin, a ja dopiero po nim odnajdywałem ten sam smak – dodaje.

Wino? Mój sposób na życie

Wstajemy od stolika w ogrodzie. Antonis prowadzi mnie do piwniczki wielkości schronu atomowego, którą pod domem wybudował ojciec. Najpierw wielka, przestrzenna hala, w której stoją metalowe zbiorniki z fermentującymi winogronami. Jeśliby je rozlać w butelki, wyjdzie tego 130 tysięcy sztuk, wielkość rocznej produkcji Dourakisów. Potem zabiera mnie do mniejszego i niższego pomieszczenia z drewnianymi półkami na butelki. Tutaj testuje nowe pomysły, w tym pierwsze na Krecie, produkowane w całkowicie naturalny sposób gazowane wino. Stamtąd wchodzimy do piwniczki wykutej w skale, zastawionej dębowymi beczkami. Wino, w zależności od rodzaju, leżakuje w nich od sześciu miesięcy do roku. Obecnie beczek jest około stu, każda po 225 litrów pojemności. – Wystarczy na niezłą imprezę! – z radością oznajmia Antonis. Ale chwilę potem poważnie, opiera się o jedną z beczek i mówi, że choć na początku nie był zadowolony z tego, że ojciec pcha go w robienie



ODKRYJ SEKRET **WIELKICH** GRECKICH WAKACJI



**TAKA OKAZJA
MOŻE SIĘ
NIE POWTÓRZYĆ**

Pożegnaj lato w słonecznym klimacie greckiego „**Last Minute**”!

*A już niedługo możesz zacząć myśleć o następnych wakacjach – oferty „**Wczesna Rezerwacja**” już wkrótce w sprzedaży.*

GRECOS.PL



PIWNICZKA
zastawiona dębowymi beczkami z leżakującym winem.

wina, teraz jest szczęśliwy, jest mu wdzięczny. – Wino to sposób życia, odkrywania świata – tłumaczy. Kiedy dopytuję, co to znaczy, odpowiada, że chodzi o podejście do życia: winiarze są bardziej zrelaksowani, patrzą na świat łagodniejszym okiem. Każdego dnia walczą z rynkiem, klientami, a przede wszystkim pogodą. – Jest tak wiele różnych spraw, które powodują problemy, że w końcu człowiek zdaje sobie sprawę, że nie ma nad tym kontroli i musi się z tym pogodzić. Wtedy zaczynasz się relaksować i cieszyć się kieliszkiem wina. To jest to, co na końcu zostaje. Nawet jeśli wyprodukuję najlepsze wino na świecie, po 10 latach i tak nikt nie będzie tego pamiętał. Odkąd

to zrozumiałem, mam z tego dużo więcej radości – mówiąc to, klaszcze w dłonie, gasi światło i wyprowadza mnie z piwniczki do ogrodu.

Życie w raju

Siadamy przy stoliku razem z Andreasem i Evie. Kiedy pytam Andreasa, dlaczego akurat wino, a nie oliwki, które rosną na każdym wolnym skrawku Kreta, odpowiada: – Tak po prostu wyszło – i podsuwa mi talerz z ciastkami. – Jedz, jedz. Nadzienie to mieszanka sera koziego i owczego. Mleko jest z moich zwierząt, właściwie wszystko, co tutaj zjesz, jest nasze: zioła rosną przed wejściem do domu, pomarańcze z boku, warzywa na tyłach, zwierzęta pasą się na pobliskim wzgórzu. Jesteśmy samowystarczalni – dodaje.

Maczam ciastko w gęstym miodzie, przegryzam i wzdycham: – Życie w raju! Dookoła najdalsze góry na całej wyspie, rzut beretem stąd nad ciepłe przez cały rok morze, na wyciągnięcie ręki pomarańcze, winogrona, granaty, a w tym wszystkim ludzie, którzy potrafią cieszyć się życiem. – Każdy nam tak mówi – śmiejąc się, odpowiada Antonis. Rozlewa po kieliszku Romeiko. – Rzeczywiście tak jest – mówi. – Nasza codzienność to miejsce, do którego ludzie przyjeżdżają na wakacje. Cały rok pracują w biurze i nie mają nawet szansy zobaczyć morza. A my tu siedzimy pięć minut jazdy samochodem od plaży. Ilu ludzi może powiedzieć: „W drodze powrotnej do domu poszedłem popływać w morzu”? ■

Dziś możesz więcej

Słyszysz „Urząd Transportu Kolejowego”, myślisz: PKP. A jednak to mylne skojarzenie. Jesteśmy osobnym podmiotem, choć również zajmujemy się koleją. Dbamy o pasażerów. Dążymy do sytuacji, w której podróżni wybiorą transport pociągiem nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że chcą.

Jak to robimy? Od 2011 roku działa strona internetowa Urzędu poświęcona pasażerom: www.pasazer.info.pl, na której znajdują się najbardziej użyteczne dla podróżujących pociągami informacje. Posiadamy też adres e-mail: pasazer@utk.gov.pl, a także infolinię: 801 044 080 oraz 22 460 40 80, przy użyciu których prowadzimy z pasażerami dialog na temat przysługującym im praw na rynku kolejowym. Mamy też specjalną infolinię: 22 749-15-85. Pod tym numerem możesz zgłaszać nieprawidłowości, uwagi i opinie, jak również zadać pytanie dotyczące bezpieczeństwa ruchu kolejowego. Wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom ludzi – prowadzimy kampanię Dzień Pasażera w całym kraju (szerzej o tym w dalszej części tekstu). Spotykamy się również z dziećmi i młodzieżą, prowadząc dla nich prelekcje Kolejowe ABC dotyczące zasad bezpieczeństwa na drodze i obszarze kolejowym. Prawa pasażerów są naszą pasją. A jak to wszystko się zaczęło?

W 2003 roku do życia powołany został Urząd Transportu Kolejowego, zastępując Główny Inspektorat Kolejnictwa. Czemu w ogóle powstał Urząd? By ziszczyć marzenie o jednolitym rynku usług kolejowych na terenie Unii Europejskiej. W tym celu we wszystkich państwach członkowskich powołano bliźniacze instytucje pełniące funkcję regulatorów tej gałęzi transportu. Misja Urzędu to dbanie o bezpieczeństwo i spójność systemu kolejowego. Obok funkcji kontrolnych i nadzorczych troszczymy się także o prawa podróżnych. Powołany w tym celu Departament Praw Pasażerów reaguje nie tylko na skargi i reklamacje wniesione przez zawiedzionych klientów, ale również prowadzi kampanie informacyjne. Cel jest prosty i jasny – pragniemy upowszechniać prawa i obowiązki podróżnych. Na tym polu działamy z m.in. Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Europejskim Centrum Konsumenckim.

Wciąż jest wiele do zrobienia. Według danych Europejskiego Centrum Konsumenckiego obecnie około 50% wszystkich skarg konsumenckich w Polsce dotyczy właśnie usług w transporcie¹. Dlatego w ramach kampanii „Dzień Pasażera” odwiedzamy dworce kolejowe w całym kraju. Dzięki bezpośredniej rozmowie z pasażerami zyskujemy wiedzę, co jeszcze na rynku kolejowym należy usprawnić i jak możemy te zmiany inspirować. Prowadzimy również akcję informującą o 6 najważniejszych prawach przysługujących podróżującym koleją – na naszych plakatach w (zamierzonej) siermiężnej stylistyce zwierzęta symbolicznie stają w obliczu najbardziej typowych i kłopotliwych dla pasażerów sytuacjach. Ożywiamy naszych bohaterów w humorystycznych filmikach, aby pokazać, jak można daną sytuację rozwiązać. Już we wrześniu publikujemy pierwszy z nich, kolejne pojawią się cyklicznie.

Nawiązując do tytułu, już dziś możemy więcej. Od 3 grudnia 2014 roku zyskaliśmy nowe prawa, w tym do kompleksowej informacji w trakcie podróży od spółki kolejowej, z której usług korzystamy. W sposób zdecydowany został także poszerzony wachlarz form pomocy dostępnej dla pasażerów opóźnionych pociągów. Obejmuje ono zarówno odszkodowanie, jak i zapewnienie posiłku czy noclegu przez spółki kolejowe.

Starania Urzędu, który na pierwszym miejscu stawia jakość w relacjach z obywatelami, zostały docenione. W czerwcu 2015 roku otrzymaliśmy Znak Jakości-Przyjazny Urząd.

¹ 10 years serving Europe's consumers, Anniversary Report 2005-2015, Luksemburg 2015, str. 58.



Wielkopolskie zagłębie wrażeń



Zwykle to Gniezno – ze względów historycznych – oraz Poznań, jako stolica województwa, są wybierane w pierwszej kolejności przez turystów w Wielkopolsce. Ale w południowej części tego regionu również nie brakuje ciekawych miast i miasteczek. Zapraszamy na wycieczkę pełną zróżnicowanych atrakcji.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Zdecydowanie najważniejszym ośrodkiem w południowej części województwa wielkopolskiego jest Kalisz. I to zarówno z uwagi na wielkość (z ponad 100 tysiącami mieszkańców zajmuje drugie miejsce w regionie), jak i aspekty historyczne – jak na najstarsze miasto w Polsce przystało. Klimat średniowiecza pocujemy tam w Kaliskim Grodzie Piastów na Zawodziu, który z roku na rok przyciąga coraz więcej gości z całego kraju. W miejscu,

gdzie pierwsza osada została wzniesiona już w połowie IX wieku (a czas największego rozkwitu przypadł na panowanie Mieszka III Starego w XII wieku), przez cały sezon odbywają się przeróżne imprezy plenerowe, pokazy sztuki rzemieślniczej oraz inscenizacje historyczne. Dodatkową atrakcją jest możliwość odbycia rejsu po Prośnie statkiem słowiańskim – łodzią św. Wojciecha, która cumuje w sąsiedztwie rezerwatu archeologicznego. Czas spędzony na pokładzie mija niezwykle szybko,

NEOKLASYCYSTYCZNY RATUSZ w Kaliszu, obok widok z **RATUSZOWEJ WIEŻY** na bazylikę kolegiacką oraz **TEATR IM. WOJCIECHA BOGUSŁAWSKIEGO**.



bowiem nie przez przypadek Kalisz – z racji posiadania na rzece głównej i kanałach miejskich blisko 40 mostów – określany bywa mianem polskiej Wenecji.

Ratusz w roli głównej

Nieco nowsze dzieje miasta poznamy w obrębie... starówki. Jej centralnym punktem jest Główny Rynek, gdzie nad odnowionymi kamienicami góruje neoklasycystyczny ratusz (pierwsza siedziba władz miejskich stała w tym miejscu już w XV wieku). W panoramie Kalisza wyraźnie odznacza się również kilka wież kościelnych. Najbardziej okazała z nich należy do katedry św. Mikołaja Biskupa, wewnątrz której wzrok przyciągają barokowy ołtarz oraz neogotycka kaplica. Do 1973 roku świątynia mogła się także pochwalić bardzo cennym obrazem Petera Paula Rubensa „Zdjęcie z krzyża” – malowidło zostało jednak skradzione i do dziś nie ma po nim najmniejszego śladu. Warta odwiedzenia jest również bazylika kolegiacka Wniebowzięcia NMP (znana też jako sanktuarium św. Józefa) z cudownym obrazem św. Rodziny, przed którym w 1997 roku modlił



Blisko Warszawy,
blisko natury

KONFERENCJE SZKOLENIA EVENTY PIKNIKI FIRMOWE WESELA

OFERUJEMY:

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



KONTAKT:

☎ +48 22 736 99 15

✉ repcja@ranchopodbocianem.pl

📍 Nadarzyńska 15, Przypki, 05-555 Tarczyn

🌐 www.ranchopodbocianem.pl





się Jan Paweł II. Zajrzyjmy także do kościoła rektoralnego Nawiedzenia NMP. Wokół niego zobaczymy kilka pomników i pamiątkowych tablic o tematyce patriotycznej. Trzeba przy tym pamiętać, że Kalisz podczas I wojny światowej został zniszczony aż w 95 procentach.

Kolebka literatury

Kolejna z kaliskich tras turystycznych wiedzie w obrębie parku miejskiego – jednego z najstarszych tego typu obiektów w kraju (obok parku łęczyckiego i warszawskiego Ogrodu Krasińskich). Oprócz bogatej roślinności i interesujących posągów, ujrzymy tam choćby Basztę Dorotkę, która dawniej była częścią systemu fortyfikacji miejskich. Nad rzeką ma też siedzibę jedna z najpiękniej położonych (i zarazem najstarszych) scen w Polsce – Teatr im. Wojciecha Bogusławskiego. Należy też pamiętać, że właśnie z Kalisza wywodzi się czwórka znanych pisarzy: Maria Konopnicka, Adam Asnyk, Maria Dąbrowska i Stefan Szolc-Rogoziński. Dedykowane im medaliony odnajdziemy na jednej z kamienic przy rynku, a podczas wędrowki po centrum co chwila pojawiać się będą elementy nawiązujące do ich życia i twórczości. Nie tylko dla miłośników literatury wyjątkowym miejscem jest także pomnik Książki na Plantach Miejskich, które powstały w miejscu dawnego kanału Babinka, w skutek



zniszczenia przez wojska niemieckie dziesiątek tysięcy książek z okolicznych bibliotek podczas II wojny światowej.

Wizyta w Ostrzeszowie

Z miasta słynącego jeszcze do niedawna również z produkcji fortepianów i pianin, kierując się na południe, w niespełna godzinę dojedziemy do Ostrzeszowa. Jego zwiedzanie najlepiej zacząć od Baszty Kazimierzowskiej, czyli pozostałości dawnego zamku starościńskiego, który wzniesiono w XIV wieku z rozkazu króla Kazimierza Wielkiego. Obecnie baszta pełni funkcje muzealne i wystawowe, a także jest świetnym punktem widokowym. Niezwykle oryginalnym zabytkiem jest również wyremontowana niedawno Wieża Wodociągowa, która w przyszłym roku będzie liczyć równo sto lat i swego czasu była największą wieżą ciśnienia w całej Wielkopolsce. Ładnie prezentuje się także nieduży, lecz malowniczy rynek z eklektycznymi kamienicami i odrestaurowanym ratuszem (obecnie siedziba USC i Muzeum Regionalnego). Na wschód od głównego placu stoi natomiast okazały kościół farny – oficjalnie Matki Boskiej Wniebowziętej – z XIV wieku. Chlubą tej ceglanej świątyni są przede wszystkim liczne freski fundowane przez lokalnych mieszczan oraz ołtarze w barokowym stylu. W miarę możliwości polecamy też zajrzeć do drewnianego kościoła św. Mikołaja we wschodniej części miasta oraz klasztoru nazaretanek z pobernardyńskim kościołem.

Nad Niesobem

Zaledwie 20 kilometrów dalej, na południe od Ostrzeszowa, leży Kępno, którego dumą jest dwupoziomowy dworzec kolejowy z krzyżowym usytuowaniem peronów – jest to jeden z zaledwie dwóch tego typu obiektów w Polsce (drugi znajduje się w Kostrzynie nad Odrą). Intrygującym miejscem jest także grodzisko średniowieczne, tak zwany Kopiec. Tam najprawdopodobniej

BASZTA KAZIMIERZOWSKA w Ostrzeszowie, pozostałość po dawnym zamku, doskonały punkt widokowy oraz **MIEJSKI RATUSZ W KĘPNIE**.

TWÓJ PRZEWOŹNIK

serdecznie zaprasza
na pokład swoich
pociągów.



Koleje
Wielkopolskie



Teraz w automacie biletowym
**W POCIĄGU MOŻESZ
ZAPŁACIĆ KARTĄ!**



Koleje
Wielkopolskie

www.koleje-wielkopolskie.com.pl



PANORAMA OSTROWA z zachowanym ciekawym układem urbanistycznym oraz **SYNAGOGA W STYLU MAURETAŃSKIM**. Obok **ZESPÓŁ KLASZTORNY Z KOŚCIOŁEM ŚW. PIOTRA I PAWŁA** w Krotoszynie.

zlokalizowany był zamek, w którym w 1282 roku podpisano umowę kępińską, czyli układ o przeżycie pomiędzy księciem gdańskim Mściwojem II a księciem wielkopolskim Przemysłem II (wydarzenie to upamiętnia głaz w Parku 700-lecia). Będąc w Kępnie, należy też pamiętać o istnieniu Górki Wiatrakowej z dawnym cmentarzyskiem łużyckim, gdzie obecnie usytuowany jest park. Więcej o historii pobliskich terenów dowiemy się w trakcie wizyty w Muzeum Ziemi Kępińskiej, które zlokalizowane jest na rynku, nieopodal ratusza miejskiego (wybudowanego w stylu klasycystycznym w 1846 roku). Stamtąd niedaleko jest

również do neobarokowego kościoła św. Marcina – najważniejszej świątyni w tym 15-tysięcznym miasteczku nad Niesobem.

Jedyna taka synagoga

Około 50 kilometrów na północny wschód od Kępna znajduje się Ostrow Wielkopolski, który kryje w sobie kilka prawdziwych perełek. Jedną z nich jest bez wątpienia układ urbanistyczny z zespołem kamienic oraz willi reprezentujących historyzm, secesję, modernizm i różne formy eklektyzmu. Ponadto w 70-tysięcznym mieście zlokalizowany jest jeden z najstarszych czynnych cmentarzy katolickich w Polsce (starszy nawet od warszawskich Powązek i Cmentarza Rakowickiego w Krakowie; założono go w 1782 roku, a najstarszy zachowany tam grób pochodzi z 1842 roku). Z kolei najcenniejszym zabytkiem architektury sakralnej Ostrowa jest synagoga – jedyna w kraju, która zachowała się w bardzo popularnym swego czasu stylu mauretańskiego (obecnie jako Forum Synagoga wykorzystywana przede wszystkim na cele kulturalne). Spośród katolickich świątyń najciekawiej prezentuje się konkatedra św. Stanisława Biskupa Męczennika (fara) oraz kościół NMP Królowej Polski (ta szachulcowo-murowana budowla dawniej była siedzibą zboru ewangelickiego). W mieście, które w listopadzie 1918 roku przez ponad dwa tygodnie było głównym ośrodkiem Republiki (Rzeczypospolitej) Ostrowskiej, nie sposób pominąć też rynku, gdzie stoi ratusz (obecnie

muzeum i Pałac Ślubów) oraz Stół Stefana Rowińskiego – oryginalny pomnik pierwszego burmistrza po odzyskaniu niepodległości.

Dziarski jubilat

Klimatycznych zakątków nie brakuje również w Krotoszynie, który położony jest niespełna 30 kilometrów na zachód od Ostrowa. Do takowych z całą pewnością należy choćby XVIII-wieczny pałac Gałęckich wraz z otaczającym go parkiem, który utrzymany jest w stylu angielskim. Życie miasta koncentruje się jednak wokół Rynku, Małego Rynku i dostojnie stojącego ratusza, który po ostatniej przebudowie jest uosobieniem stylu neorenesansowego (w przeciwieństwie do ośmioletniej wieży pozostającej w stylu barokowym). Do symboli Krotoszyna śmiało też można zaliczyć kościół św. Piotra i Pawła będący częścią barokowego zespołu potrynitarskiego z XVIII wieku. W budynkach poklasztornych usytuowane jest



między innymi Muzeum Regionalne, a obok nich rozpościera się park, w którego centralnym miejscu stoi Pomnik Wolności – poświęcony Janowi Pawłowi II, zrywom niepodległościowym i wystąpieniom robotniczym – stanowiący próbę zrekonstruowania obelisku z roku 1923, zniszczonego podczas II wojny światowej. Dla mieszkańców miejscem o specjalnym znaczeniu jest także drewniana Krotoszanka, czyli najstarszy zachowany dom w mieście (z drugiej połowy XVIII wieku). W związku z przypadającym na ten rok 600-lecie istnienia Krotoszyna na pewno nie brakuje też okazji do zapoznania się z licznymi legendami o dziarskim jubilate. ■



Do Katowic za 49 złotych o każdej porze!

Od 10 sierpnia łatwiej o promocyjne bilety na połączenia pociągami Express InterCity Premium oraz Express InterCity z Katowic, Zawiercia i Sosnowca do Warszawy.

Dla podróżujących pociągami ekspresowymi ze Śląska do stolicy została zwiększona pula biletów w cenie od 49 złotych dostępnych bez względu na godzinę odjazdu. Warto pamiętać, że oferta łączy się z ulgami ustawowymi, dzięki czemu cena biletu dla studenta to jedynie 24 złote. Obecnie z Katowic i Sosnowca do Warszawy można dojechać czterema pociągami Express InterCity Premium oraz sześcioma pociągami Express InterCity. Podróż trwa około dwie i pół godziny. W rozkładzie jazdy 2015/16 czas przejazdu składów Express InterCity Premium z Katowic do Warszawy skróci się jeszcze o 10 minut! Dodatkowo od września bieżącego roku Pendolino zatrzymuje się w Lublińcu, a od grudnia będzie zatrzymywać się w Gliwicach. Szczegóły na intercity.pl. ■



MAM BILETY OD 49 zł



hotelu idealnego

Niewiele jest wyjątkowych hoteli, które z jednej strony pozwalają poczuć się jak w domu, z drugiej – są kwintesencją luksusu, elegancji i komfortu na najwyższym poziomie. Jednak Mamaison Hotel Le Regina Warsaw bez wątpienia się to udaje. Otoczony zielonymi dziedzińcami, mieszczący się w trzypiętrowym historycznym budynku na warszawskiej Starówce, zachwyca kameralną atmosferą, nadzwyczajną kuchnią i wyjątkową gościnnością.

W trakcie podróży prywatnych i służbowych szukamy idealnego hotelu. Czyli jakiego? Każdy z nas ma subiektywne odczucia i jest wymagający na własny sposób. Jak sprostać tym oczekiwaniom? To pytanie dręczy większość hotelarzy. Są kryteria, które pomagają stworzyć miejsce idealne. Wśród nich prym wiodą: lokalizacja hotelu, wystrój, gastronomia, miejsca do relaksu i oczywiście obsługa. Tym lepsza i bardziej profesjonalna w swoim fachu, im z większą umiejętnością wyprzedza potrzeby gości.

Pokój szyty na miarę

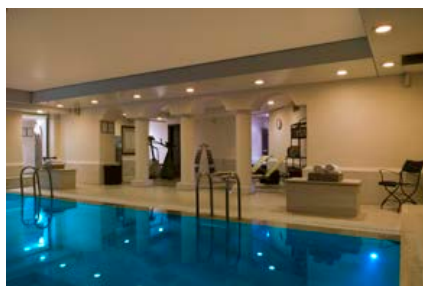
Wyjątkowe miejsce dla hotelu w mieście to takie, które położone z dala od zgiełku jest jednocześnie idealnie skomunikowane z najważniejszymi miejscami biznesowymi oraz atrakcjami turystycznymi danej aglomeracji. W przypadku Warszawy to bez wątpienia Stare Miasto i jego obrzeża. Znaleźliśmy taki hotel! Na skraju romantycznej, warszawskiej starówki, tuż przy brzegu skarpy wiślanej zlokalizowany jest Mamaison Hotel Le Regina Warsaw. Już sam budynek swoją architekturą robi niezwykle wrażenie. Gmach powstał

w 1732 roku jako pałac mieszkalny dla rodziny Mokronowskich. Po II wojnie światowej stał się siedzibą ambasady USA, a w roku 2004 po gruntownej modernizacji otworzył swoje podwoje dla pierwszych gości jako 5-gwiazdkowy Mamaison Hotel Le Regina Warsaw. Miejsca tego typu, będące połączeniem historii, elegancji i komfortu, są wymagające także wewnątrz. Dlatego klimatyzowanych 61 pokoi i apartamentów przepięknych jest magią do tego stopnia, że goście z trudem je opuszczają. Ręcznie malowane freski według starych szkiców, przytulny wystrój

w odcieniach brązu i wanilii lub w delikatnych tonach satyny z akcentami ciemnobrązowej skóry oraz starannie dobrane włoskie meble dodają miejscu niepowtarzalnego klimatu. Okna pokoi wychodzą na pobliski ogród, zabytki starówki lub dziedzińce hotelowy. Każdy przestronny pokój kategorii deluxe posiada prywatny taras – idealne miejsce na romantyczną kolację we dwoje czy śniadanie w pierwszych promieniach słońca... Nic więc dziwnego, że hotel ten upodobały sobie osobistości świata polityki, gwiazdy show biznesu, muzyki czy filmu.

Wykwintność na talerzu

Nie bez kozery w najlepszych przewodnikach kulinarnych sporo miejsca poświęcone jest hotelowym restauracjom. Kto bardziej, jeśli nie goście strudzeni po podróży czy biznesowych spotkaniach, mają ochotę na delektowanie się wybornymi daniami z hotelowej kuchni? Restauracja La Rotisserie w Mamaison Hotel Le Regina Warsaw jest uznawana za jedną z najlepszych w kraju. Potwierdza to rekomendacja w dwóch najbardziej prestiżowych i wpływowych na świecie przewodnikach kulinarnych: Michelin i Gault&Millau. Sezonowe specjały w wyszukanym menu, wino dobierane przez hotelowego sommeliera i szef kuchni będący uznanym mistrzem – to gwarancja sukcesu i ucztę godnej króla. Od początku działalności hotelu niezapomniane dania kuchni autorskiej kreuje ze swoim zespołem Paweł Oszczyk, jeden z najlepszych szefów kuchni w Polsce. Od późnej wiosny do wczesnej jesieni



goście mogą korzystać z dodatkowego miejsca restauracji na dziedzińcu hotelu, gdzie, słuchając szumu fontanny, każde z dań wykwintnego menu kusi, aby jak najszybciej znów tu powrócić...

Dopieszczane zmysły

Sedno idealnego hotelu to profesjonalny serwis. W Mamaison Hotel Le Regina Warsaw wielojęzyczna obsługa służy pomocą w zaaranżowaniu wycieczki, zakupie biletów do teatru, opery czy organizacji aktywnego czasu wolnego. Co ważne – hotel nie ma tradycyjnej lady recepcyjnej, tylko kameralny stół z kontuarami, gdzie wszystkich formalności dokonuje się na siedząco, bez kolejek i pośpiechu. Załoga hotelu jest dostępna przez 24 godziny na dobę, zapewniając usługi na najwyższym poziomie połączone z dyskrecją oraz stuprocentową rzetelnością. Pokoje hotelowe odwiedzane są przez serwis dwa razy dziennie, aby zarówno rano, jak i wieczorem odpowiednio przygotować pokój dla każdego z gości. Indywidualne potrzeby realizowane są tu na bieżąco – to gość jest najważniejszy w Mamaison Hotel Le Regina Warsaw. Stali bywalcy mogą

liczyć nawet na... szlafrok z własnym nazwiskiem. Ktoś kiedyś powiedział, że idealny pracownik hotelu to taki, który wyprzedza oczekiwania i potrzeby gości. W Mamaison Hotel Le Regina Warsaw to powiedzenie jest obowiązującym standardem. Zanim pomyślimy, już to mamy! Nic więc dziwnego, że pobyt tutaj uzależnia. Bo czy można nie uzależnić się od luksusu? Tym bardziej, że po trudach dnia hotel zapewnia gościom relaks we własnym spa nawiązującym do antycznych tradycji łaźni i składającym się z basenu, sauny, części fitness oraz gabinetów masaży i zabiegów pielęgnacyjnych.

Lokalizacja

pięciogwiazdkowego Mamaison Hotel Le Regina Warsaw sprawia, że z każdego większego miasta Polski można dotrzeć do niego szybko i bezpiecznie pociągami Intercity. Nawet najbardziej wymagającego podróżnika nie zmęczą krótka przejażdżka hotelową limuzyną z Dworca Centralnego prestiżowymi ulicami stolicy na Stare Miasto, gdzie w Mamaison Hotel Le Regina Warsaw jest witany jak długo oczekiwany i mile widziany dobry znajomy.

mm
mamaison
Hotels & Residences

Hotel Le Régina
Warsaw

ul. Kościelna 12
00-218 Warszawa
tel. 22 531 6000

e-mail:

reservations.leregina@mamaison.com
www.mamaison.com/leregina

Pociągiem pod Giewont



Wczesna jesień sprzyja górskim wędrowkom. Nie jest już tak upalnie jak w sierpniu, na szlakach panuje mniejszy tłok, a jesienne panoramy Tatr nie mają sobie równych. Zapraszamy na weekendowy wypad do Zakopanego! Najwygodniej i najszybciej dotrzemy na miejsce oczywiście pociągiem – omijając wiecznie zakorkowaną Zakopiankę i oszczędzając sobie kłopotów z zaparkowaniem samochodu w pobliżu Krupówek.

Naszą sobotnio-niedzielną wyprawę rozpoczniemy na Dworcu Centralnym w Warszawie o godzinie 5.30, skąd zabierze nas pociąg TLK uruchamiany do 27 września przez PKP Intercity. Wagony objęte są rezerwacją miejsc. Weekendowym turystom polecamy Bilet Podróżnika, z którym możemy odbyć podróż w obydwie strony za 74 złote w drugiej i 104 złote w pierwszej klasie. Można do niego pobrać w kasie bezpłatne miejscówki. Trasa pociągu będzie wiodła Centralną Magistralą Kolejową, czyli czymś w rodzaju szynowej autostrady. Ponieważ nie ma tam zbyt wielu stacji, a linia na dużym odcinku przystosowana jest do prędkości 160, a nawet 200 kilometrów na godzinę, podróż do Krakowa minie bardzo szybko, w mniej niż trzy godziny. Po drodze zatrzymamy się na dwóch niedawno wybudowanych przystankach – w Opocznie Południowym i Włoszczowie Północnej. Tych stacji pierwotnie na CMK nie było, gdyż miała ona być przeznaczona wyłącznie do transportu węgla. Gdy powstawała w latach 70., Polska była jednym z największych eksporterów czarnego złota, jak wówczas mówiono, a żeby móc je sprawnie dowozić do portów, wybudowano właśnie CMK. Powstało jedynie pół trasy – z Zawiercia do Grodziska Mazowieckiego. W planach był jeszcze odcinek do Gdyni, lecz na skutek pograżania się gierkowskiej gospodarki w kryzysie nigdy nie rozpoczęto dalszej budowy. Powstały jedynie wiadukty, po których tory CMK miały w przyszłości zostać wprowadzone spod Grodziska na północ.

Rycerz z workami ziemi

Podróż do Krakowa upłynie nam wśród typowo polskich krajobrazów – sadów, pól i łąk. Linia omija wszelkie skupiska domostw, właśnie dlatego można ją było stosunkowo łatwo dostosować do dużych prędkości. Dopiero w miejscowości Psary zjedziemy na inną linię, zmierzającą już zdecydowanie w stronę grodu Kraka, i będziemy wówczas mogli obserwować pofalowany krajobraz i niewielkie wiejskie kościółki porozrzucane wśród wzgórz. Jednym z najciekawszych będzie kościół w Miechowie (przyjazd 7.55). Łatwo go dostrzec z okien pociągu – po lewej stronie zobaczymy potężną budowlę z charakterystyczną wieżą zakończoną hełmem w kształcie kuli, z połączanym krzyżem bożogrobców i figurą Chrystusa na szczycie. W sanktuarium w Miechowie znajduje się najstarsza na świecie replika Grobu Chrystusa w Jerozolimie. Świątynia została zbudowana na złożonej tu przez pobożnego rycerza Jakś ziemi przywiezionej z góry Golgoty w workach w 1163 roku.

Kraków to nie Włodawa

Po półgodzinnej jeździe znajdziemy się w Krakowie na Dworcu Głównym. Niedaleko stąd na Rynek Główny, do bazyliki Mariackiej i na Planty. Nieco dalej na Wa-



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

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

Poczuj smak jesieni!



SIWARNA
Zakopane
Kościelisko
7 dni
z wyżywieniem
420 zł



KORAB
Ustronie Morskie
5 dni
z wyżywieniem
430 zł



STOKROTKA
Karpacz
weekend
z wyżywieniem
185 zł



ZŁOTA RYBKĄ
Dziwnówek
weekend
z wyżywieniem
160 zł



wel czy na Kazimierz, ale wszystkie te atrakcje są w zasięgu pieszego spaceru. Kraków ma bowiem to szczęście, że kolej doprowadzono tu do samego centrum. Dzięki temu wszystkie najważniejsze miejsca można odwiedzić bez konieczności korzystania z komunikacji miejskiej. To rozwiązanie zawdzięczamy galicyjskim inżynierom, którzy wiedzieli, czego potrzeba pasażerom. Zupełnie inaczej budowano koleje w zaborze rosyjskim. Tam, z powodów militarnych, stacje lokowano najczęściej w sporym oddaleniu od miast, stąd na przykład w takiej Włodawie od dworca do centrum jest niemal pięć kilometrów.

Może to ostatni raz?

W Krakowie czeka nas jeszcze jeden postój na stacji Płaszów, gdzie zmienione zostanie czoło naszego pociągu, to znaczy lokomotywa przejedzie z jednego końca składu na drugi. Ta niedogodność być może niedługo zniknie, bo są bardzo poważnie brane pod uwagę plany budowy zupełnie nowej, 58-kilometrowej linii kolejowej z okolic Krakowa w kierunku południowym. Miałaby ona biec z Podłęża przez Szczyrzyc do miejscowości Tymbark i Mszana Dolna, gdzie łączyłaby się z już istniejącą linią Chabówka – Nowy Sącz. Dałoby to znaczne skrócenie trasy i czasu przejazdu,

WZGÓRZE WAWELSKIE z bazyliką archikatedralną św. Stanisława i św. Wacława.



RENEZANSOWY ZAMEK W SUŁCHÓW, magnacka rezydencja kolejnych właścicieli dóbr suskich. Nazywany często Małym Wawelem ze względu na podobieństwo (zwłaszcza dziedzińca) do krakowskiego zamku królewskiego.

wyeliminowało konieczność zmian czoła pociągu i zapewniło szybką komunikację stolicy Małopolski z kurortami – Krynicią i Zakopanem. Zanim to jednak nastąpi, warto dokładnie przyrzeć się starej trasie. Tym bardziej, że linia ta uchodzi za jedną z najbardziej malowniczych w Polsce.

Kalwaryjskie ścieżki i Lanckorona

O 9.37 powinniśmy dotrzeć do stacji Kalwaria Lanckorona. To popularne miejsce pielgrzymkowe – blisko stąd do słynnej Kalwarii Zebrzydowskiej z przepiękną, barokową bazyliką Matki Boskiej Anielskiej i unikatowym zespołem kapliczek rozrzuconych po okolicznych wzgórzach, czyli kalwarią właśnie. Jest to cel wielu pielgrzymek, a sama świątynia wraz z kapliczkami kalwarii – jako jedyny tego typu obiekt na świecie – została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Turyści mogą oglądać wkomponowane w otoczenie kościółki, kapliczki i figury na dwóch trasach. Przejście każdego ze szlaków zajmuje około trzy godziny. Najcenniejszym zabytkiem sakralnym w Kalwarii jest wizerunek Matki Bożej Kalwaryjskiej w kaplicy Zebrzydowskich.

W pobliżu leży także wieś, a w latach 1366-1934 miasto, o nazwie Lanckorona. Miejsce to było niegdyś popularne w kręgach artystycznych. Przed wojną gościła tu cała plejada znanych polskich malarzy, artystów, reżyserów czy pisarzy. Przyciągało ich unikatowe w skali kraju drewniane budownictwo, małomiasteczkowy układ urbanistyczny i niepowtarzalne krajobrazy. W Lanckoronie są także ruiny zamku wzniesionego przez króla Kazimierza III Wielkiego na początku XIV wieku. Twierdza strzegła granicy między Krakowem a księstwem oświęcimskim.

Mały Wawel tuż za dworcem

Następnym przystankiem na trasie naszego pociągu będzie Sucha Beskidzka. Przed wojną była to stolica tak zwanego państwa suskiego. Działały tu także huty żelaza. W latach 80. XIX stulecia miasteczko stało się również ważnym węzłem kolejowym. Po uruchomieniu linii kolei transwersalnej, wiodącej z Żywca przez Nowy Sącz do Stanisławowa, w Suchej Beskidzkiej powstała parowozownia i warsztaty. Miasto jest obecnie znane z urokliwego zamku zwanego niekiedy Małym Wawelem, w którym obecnie mieści się hotel i restauracja „Kasper Suski”. Działa tu także niewielkie muzeum. Warto też obejrzeć park z neogotycką oranżerią. Wizyta w Suchej może być celem osobnej wycieczki, kto jednak dysponuje ograniczonym czasem może zobaczyć zamek z okien pociągu. Będzie



Kolejka na Kasprowy Wierch

działa z krótkimi przerwami od 1936 roku. Szczyt Kasprowego zdobywa w 12 minut. Bardzo popularna jest zarówno zimą, ze względu na najlepsze w Polsce stoki narciarskie, jak i latem – z powodu pięknych widoków. Z Kasprowego Wierchu można wrócić szlakiem do Zakopanego, to także świetny punkt, by rozpocząć wędrowkę po Tatrach. Ceny biletów: wjazd i zjazd 63 złote, bilet w jedną stronę 48 złotych, ulgowe odpowiednio 53 i 43 złote.



Zakopane

jeszcze 150 lat temu było małą i prawie nieznaną wsią u podnóża Tatr. Dopiero pod koniec XIX wieku zostało odkryte przez dr. Tytusa Chałubińskiego i dość szybko stało się modnym miejscem spotkań ówczesnej śmietanki towarzyskiej. Bywali tu: Henryk Sienkiewicz, Stefan Żeromski, Mieczysław Karłowicz, Karol Szymanowski, Stanisław Ignacy Witkiewicz. Stanisław Witkiewicz (ojciec) jest autorem stylu zakopiańskiego w budownictwie, zwanego od jego nazwiska witkiewiczowskim.

go widać po lewej stronie tuż po odejście z zabytkowego i również godnego obejrzenia galicyjskiego dworca z 1882 roku.

Gdzie Maków, a gdzie Podhale...

Kilka minut jazdy dzieli nas od Makowa Podhalańskiego, z którym wiąże się ciekawa historia. Po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku na ob-

szarze Polski pojawiły się dwa miasteczka o takiej samej nazwie (drugie to Maków Mazowiecki). O uporządkowanie nazewnictwa pod koniec lat 20. wniosowała kolej, bo pasażerom często myliły się kierunki, były też kłopoty ze sprzedażą biletów. Zaproponowano więc kilka określeń, które mogły być drugim członem nazwy tego Makowa na południu kraju: Krakowski, Podgórski, Małopolski i Podhalański. Ostatecznie przyjęta została ta ostatnia wersja, choć Maków nie ma z Podhalem nic wspólnego – ta kraina leży o dobre 50 kilometrów stąd!

Ocalili parowozy

Pół godziny jazdy dzieli nas od Chabówki – miejscowości będącej przedmieściem Rabki, ale znanej dzięki istnjącemu tu skansenowi kolejowemu. Znajduje się on na terenie byłej parowozowni Chabówka, w której w latach jej świetności stacjonowało 80 maszyn. W 1976 roku linia do Zakopanego została zelektryfikowana. Na szczęście znalazła się grupa miłośników kolejnictwa, którzy zaczęli gromadzić w lokomotywni w Suchej Beskidzkiej stare parowozy, wagony i urządzenia kolejowe. W 1993 roku przeniesiono je do skansenu w Chabówce. Część parowozów jest w pełni sprawna i bierze co roku udział w organizowanych tu Parowozjadach. Na imprezy przyjeżdżają setki fanów dawnej kolei, także z zagranicy. Parowozy prowadzą po okolicznych liniach również pociągi turystyczne i sylwestrowe. Tutejsze sapiące lokomotywy jeżdżą też co roku na Paradę Parowozów do wielkopolskiego Wolsztyna. Cały skansen jest doskonale widoczny dla pasażerów pociągów i to dwukrotnie, albowiem wjazd i wyjazd z Chabówki odbywa się w tym samym kierunku, po kolejnej zmianie czoła pociągu. W przeciwnym kierunku ze stacji wybiega linia do Nowego Sącza, obecnie używana tylko na krótkim odcinku do Rabki. Tą właśnie linią ma być prowadzony ruch po wybudowaniu wspomnianego już wcześniej zupełnie nowego szlaku kolejowego Podłęże – Mszana Dolna/Tymbark. Linia zostanie oczywiście zmodernizowana, ale podążające nią pociągi także będą miały skansen w Chabówce.

Taaaki rynek!

Przed nami nieco ponad 20 minut jazdy do Nowego Targu – stolicy Podhala. Miasto od wieków było nazywane Nowym Rynkiem, nawet jego łacińska nazwa brzmiała Novum Forum. To dlatego, że znajdował się tu niemal od zarania dziejów Podhala główny ośrodek handlowy, komunikacyjny i przemysłowy. Nowy Targ, potocznie zwany przez górali miastem, jest największą miejscowością Podhala. Posiada wyjątkowo duży rynek o powierzchni półtora hektara. Niegdyś odbywały się



Gubałówka jest miejscem niezwykle popularnym ze względu na dostępność, ponieważ na szczyt zawozi turystów kursująca co kilka minut kolejką linowo-terenowa. Z Gubałówki roztacza się panorama na Zakopane i górujące nad nim Tatry. Bez trudu dostrzeżemy Giewont i Kasprowy Wierch, a przy dobrej pogodzie również najwyższe szczyty Tatr Wysokich. Wjazd kolejką na Gubałówkę – w jedną stronę 15 złotych, w górę i w dół – 21 złotych. Ulgowe bilety odpowiednio 17 i 13 złotych. **Na zdjęciu widok z Gubałówki na Giewont.**



Willa Koliba (ul. Kościeliska 18) to pierwszy dom w stylu zakopiańskim zbudowany według projektu Stanisława Witkiewicza. We wnętrzu można zobaczyć izbę mieszkalną dawnej góralskiej rodziny, a także meble i zastawy stołowe, stroje i sprzęty pasterskie.

Rozkład jazdy

Sobota:

Warszawa Centralna: 5.30 odjazd

Zakopane: 12.09 przyjazd

Niedziela:

Zakopane: 15.48 odjazd lub 20.50 odjazd

Warszawa Centralna: 23.00 przyjazd lub 4.51 przyjazd



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



na nim jarmarki, na które tłumnie zjeżdżali kupcy oraz okoliczna ludność. Obecnie nowotarski rynek okalają kamienice mieszczańskie, a pośrodku znajduje się zabytkowy ratusz z XIX wieku z wieżą zwieńczoną hełmem oraz iglicą.

Lenin obalony

Czekają nas jeszcze dwa krótkie postoje – w Białym Dunajcu i w Poroninie. Ta pierwsza wieś znana jest z wyjątkowo gorących źródeł, z których bije woda termalna o temperaturze 82 i 86 stopni Celsjusza, a ta druga wciąż kojarzy się z Leninem. Przez lata istniało tu muzeum wodza rewolucji, a to dlatego, że w latach 1913-1914 w zajeździe Pawła Guta-Mostowego bywał, mieszkający w pobliskim Białym Dunajcu, Włodzimierz Iljicz Lenin. W 1947 roku w budynku karczmy Gutów-Mostowych otwarto Muzeum Lenina, a na przyległym placu postawiono jego pomnik, wielokrotnie niszczone. Muzeum zostało zlikwidowane w 1990 roku, a pomnik tryumfalnie obalono. Obecnie w budynku mieści się Gminny Ośrodek Kultury.

Wysiadamy u stóp Tatr

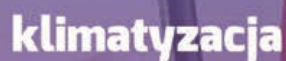
Dziewięć minut po godzinie 12.00 powinniśmy wjechać na zakopiański dworzec. To dobry wynik – będzie jeszcze sporo czasu na zwiedzanie miasta i skorzystanie z tutejszych atrakcji. Z pewnością uda się wjechać kolejką linową na Kasprowy Wierch, bo o tej porze roku nie jest ona oblegana przez narciarzy, a już obowiązkowo trzeba zaliczyć wjazd na Gubałówkę, skąd widoki

WILLA PORAJ na zakopiańskich Krupówkach, wybudowana w 1887 roku w stylu szwajcarskim (czasem nazywanym też tyrolskim).

w pogodne dni są ujmujące. Warto też zwiedzić Muzeum Tatrzańskie im. Tytusa Chałubińskiego przy Krupówkach oraz Willę Koliba, obecnie Muzeum Stylu Zakopiańskiego przy ulicy Kościeliskiej. Jeśli dobrze oceniacie swą kondycję, w niedzielny poranek można urządzić niezbyt forsowną wyprawę w góry. Czasu będzie sporo, bo pociąg powrotny do Warszawy odjeżdża o godzinie 15.48, można także wrócić nocnym TLK, który z Zakopanego wyrusza o 20.50. ■



Muzeum Tatrzańskie im. dr. Tytusa Chałubińskiego (ul. Krupówki 10) – jedno z najstarszych muzeów regionalnych w Polsce. Ekspozycję podzielono na trzy części: historyczną, etnograficzną i przyrodniczą. Wizyta pomaga uzmysłwić sobie, jak mocno wszystkie te sfery są w Tatrach wzajemnie powiązane. Bilet normalny 7 złotych, ulgowy 5,50 złotych.



Poznaj Łódzkie

Z ŁÓDZKĄ KOLEJĄ AGLOMERACYJNĄ



wyszukaj połączeń na: **www.lka.lodzkie.pl**



ŁÓDZKIE ŁĄCZY
WWW.LKA.ŁODZKIE.PL

Na pokładzie Express InterCity Premium



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



Informacje ogólne

Pociąg składa się z siedmiu wagonów, w których znajdują się 402 miejsca siedzące. W 1. klasie oferujemy 45 miejsc siedzących w wagonie bezprzedziałowym. W 2. klasie do dyspozycji oddajemy 357 miejsc siedzących, w tym 345 w wagonach bezprzedziałowych, oraz 12 miejsc w trzech przedziałach czteroosobowych.

Informacje techniczne

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

Ciekawostki

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

Warto pamiętać

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

Gastronomia na pokładzie

Zapraszamy do skorzystania z oferty gastronomicznej WARS (bar znajduje się w wagonie 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
1

2
2

3
2



Komfort | Comfort

Bezpieczeństwo | Safety



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



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



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



Udogodnienia dla osób niepełnosprawnych (w wagonie 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



Usługa gastronomiczna WARS
Catering service WARS



Magazyn pokładowy
Onboard magazine



Możliwość płacenia kartą
Credit cards payment



Informacje multimedialne na ekranach LCD
Infotainment on screens



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



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



Personel pokładowy pozostający do państwa dyspozycji (przedział konduktorski mieści się w wagonie 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)



4

5

6

7

2

2

2

2





Kluchy, kluski, kluseczki...

Są smacznym dodatkiem do zup i mięs. Idealne na słodko, ostro i słono. Świetnie spisują się też w roli bohaterów pierwszego planu.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Podobno powstały z... szacunku do jedzenia. W kuchni każdej gospodarnej pani domu nic nie mogło się zmarnować, więc swoje zastosowanie znajdowały resztki mąki, ziemniaki czy czerstwy chleb. Jak świat długi i szeroki – na stole lądowały zatem kluski w każdej postaci! Gdyby spisać wszystkie przepisy na ten smakołyk, powstałaby wielotomowa książka kucharska. Lane, kopytka, knedle, pyzy i inne serwowane są zarówno podczas domowych obiadów, jak i w wykwinnych restauracjach.

Janosikowy przysmak

Będąc w Pradze, nie sposób przejść obojętnie obok klimatycznych knajpek, w których serwuje

się słynne czeskie knedlíky. Ten strategiczny dodatek do mięsnego gulaszu doczekał się w czeskim kalendarzu nawet Dnia Knedla. Co ciekawe – knedel knedlowi nierówny. Do dań mięsnych (sosów) zwykle podaje się knedle houskové, czyli wyrabiane z bułki (na bazie ciasta drożdżowego). W składzie innych kultowych knedli – bramborových – nie ma drożdży, tylko ziemniaki i kasza manna.

Narodowym smakołykiem czeskich kamratów, czyli Słowaków, są halušky – małe, ziemniaczane (surowe ziemniaki ściera się jak na placki) kluski posypane bryndzą i skwarkami ze słoniny. Do ciasta na kluski niektóre słowackie gospodynie dodają także twaróg. Haluszkami zajadali się

CIASTO

NA KNEDLIKI

jest formowane w walec, który gotuje się w osolonej wodzie, a po ostudzeniu kroci na plastry i odgrzewa na parze. Podaje się do nich zazwyczaj gulasz mięsny z duszoną kapustą.

od niepamiętnych czasów słowaccy górale. Ponoć delektował się nimi nawet nasz wspólny zbójnik, słynny Janosik, uwielbiany po obu stronach Karpat.

Z precli, wątróbki i... z lodami

Popularne kluski kładzione w Niemczech nazywają się spaetzle (szpecle). Są wyrabiane z mąki, jajek oraz niewielkiej ilości wody (lub śmietany) i zbliżone do naszych klusek lanych. Niemcy mają mnóstwo wariantów ich podawania. Podobno najsmaczniejsze, szczególnie zimą, serwowane są jako samoistna potrawa – podsmażone z dużą ilością cebuli i boczku, posypane żółtym, startym serem. Idealne menu dla wyczerpanych i głodnych narciarzy. Będąc w Bawarii, warto spróbować słynnych niemieckich knedli z precli namoczonych w mleku i klusek na parze z jabłkiem (dampfnudeln). Smakują wybornie polane sosem waniliowym i posypane makiem lub w towarzystwie lodów. W Turynii ziemniaczane knedle mają w środku grzanki i chętnie podawane są z pieczoną kielbasą. Bez klusek nie mogą się obejść także Austriacy. Prym wiodą u nich knedle, w zależności od regionu, wyrabiane z mąki ziemniaczanej, z wkrojonym chlebem lub obtoczone w bułce tartej, podsmażone i faszerowane na przykład morelą. Są także knedle wątróbkowe w rozgrzewającym rosole. Chętnie do ciasta na kluski Austriacy dodają mak (lub w nim obtaczają knedle), a kluski lane posypują owoczym serem.

Niebo w gębie!

Nasi wschodni sąsiedzi zjadają się kluskami dość okazałych rozmiarów – cepelinami (w Polsce znane jako kartacze). Pochodzą z Litwy, z kuchni wileńskiej. Te oryginalne mają w składzie ziemniaki (surowe lub wymieszane z ugotowanymi), mąkę i mięsny farsz (wołowo-wieprzowy). Ich nazwa wzięła się od wynalazcy sterowca, niemieckiego hrabiego – Ferdynanda von Zeppelina, którego maszyna przypominała kształtem właśnie cepeliny.

Na francuskich stołach królują natomiast quenelles – podobne do naszych leniwych klusek, wyrabiane na bazie tłustego mleka, masła i kaszy manny. Do tego jeszcze cukier, mąka i jajka. W niektórych przepisach pojawiają się także: miód oraz tłusta śmietana. I jak się ma do tego idealna figura Francuzek uchodzących za jedne z najszcuplejszych kobiet nie tylko w Europie?

Na jeden kęs

Węgrzy nie wyobrażają sobie życia bez gałuszek – klusek z ciasta kładzonego. Wybornie smakują w zupie grzybowej lub podawane z mięsem w sosie grzybowym. Ich skład jest niezwykle prosty: mąka, jajko, woda i odrobina soli. Rzecz najważniejsza – każda klusieczka powinna mieć około pół centymetra średnicy i trzy centymetry długości. Madziarzy organizują

Złoto z Cejlonu

Herbaty liściaste z Cejlonu to prawdziwe perełki. Charakteryzują się niezwykle aromatycznym naparem. Herbaty liściaste Krakowskiego Kredensu pochodzą z plantacji Bogawantalawa założonej w 1869 roku. Malownicza plantacja leży w dolinie ukrytej między górami, gdzie panują optymalne warunki klimatyczne do uprawy najlepszych gatunków herbaty. Herbaciane liście w ozdobnych puszkach długo zachowują pełnię smaku i mocny bukiet naparu. Tylko do 20 września w sklepach Krakowskiego Kredensu czeka **wyjątkowa promocja**. Przy zakupie zestawu trzech wybranych herbat liściastych w opakowaniu prezentowym **uroczy zaparzać gratis!** Promocja ważna **od 10 do 20.09.2015 r.** lub do wyczerpania zapasów.



49⁹⁹ /szt.
61,47

ZESTAW PREZENTOWY
KRAKOWSKI KREDENS
z herbatą lawendową



45⁹⁹ /szt.
53,47

ZESTAW PREZENTOWY
KRAKOWSKI KREDENS



PO WŁOSKU SŁOWO GNOCCHI

to liczba mnoga od *gnocco*, czyli dosłownie „gruda”. Podobne w smaku i wyglądzie do polskich kopytek.

jedna – mają być na jeden kęs. Wariacji z gnocchi w roli głównej jest mnóstwo – ze szpinakiem, mięsem, żółtym lub białym serem ricotta. Im starsze ziemniaki, tym lepiej, ponieważ zawierają mniej wody. Mąka nadaje się niemal każda – pszenna, kukurydziana i gryczana. Idealne gnocchi mają kreski zrobione widelcem lub jeszcze lepiej – gdy zaopatrzymy się w specjalne, drewniane urządzenie z rowkami, dzięki któremu na klusieczkach odbijają się równe kreseczki. Do włoskich kopytek idealnie pasuje sos pomidorowy – taki sam, jak do kultowego spaghetti. ■

zawody kulinarne na... najbardziej idealne gałuszki. Zwykle niepokonane są najstarsze gospodynie, które z mistrzowską wprawą przygotowują gałuszki od lat.

Włosi o swoich gnocchi (w smaku jak nasze kopytka ziemniaczane) mówią wprost – to nie są zwykłe kluski! Każdy region ma swój własny sposób przyrządzania włoskich kopytek. Zasada jest

Polskie naj...

- **kopytka** – najsmaczniejsze ze starych ziemniaków (młode zawierają za dużo wody), im więcej dodamy jajek, tym będą twardsze,
- **śląskie kluski z dziurką** – przepis na nie podawany jest na Śląsku z pokolenia na pokolenie, są okraszone boczkiem, ze śmietaną lub sosem grzybowym oraz mięsnym gulaszem,
- **buchty śląskie** – kluski drożdżowe gotowane na parze. W dawnych czasach podawano je na przykład z pieczonymi jabłkami, wszystko polewano śmietaną, posypywano obficie cukrem i zapiekano,
- **pyzy** – drożdżowe lub ziemniaczane (ziemniaki najlepiej ugotować dzień wcześniej, rozkroić na pół – jeśli po dotknięciu do siebie połówki będą się lepić – można wyrabiać ciasto).

FOT. FOTOLIA (2)



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)



Paweł Zieliński

SZEF KUCHNI POD GIGANTAMI

Dojrzewający łosoś w burakach z jajkiem przepiórczym (na cztery porcje)

640 gramów łososa bez skóry
720 gramów buraków surowych
5 łyżeczek soli
1 gwiazdka anyżkowa
4 jajka przepiórcze
60 gramów kiełków rzodkiewki
2 rzodkiewki
natka pietruszki, koperek, szczypiorek



Buraki, sól i gwiazdkę anyżkową mielimy na miazgę, obtaczamy w niej łososa i marynujemy przez cztery dni w szczelnie zamkniętym pojemniku. Następnie myjemy, wycieramy papierowym ręcznikiem i suszymy, nie przykrywając w lodówce przez 18 godzin. Po takim przygotowaniu łosoś nadaje się do spożycia. Podajemy go z ugotowanym jajkiem przepiórczym, cienko pokrojonymi plasterkami rzodkiewki i świeżymi ziołami z ogródka (natka, koperek, szczypiorek).

Polędwiczka cielęca w przyprawach korzennych (na cztery porcje)



600 gramów polędwicy cielęcej mlecznej
szczypta gałki muskatołowej, imbiru (puder), pieprzu i mielonego goździka
2 łyżki oleju
20 gramów masła
200 gramów grasicy cielęcej
200 gramów ziemniaków truflowych
12 sztuk minimarchewek
120 gramów bobu
1 łyżeczka estragonu

Polędwicę marynujemy w przyprawach korzennych (imbir, pieprz, goździk) minimum przez dwie godziny, następnie obsmażamy na oleju z dodatkiem masła z każdej strony po dwie minuty i dopiekamy w piecu w temperaturze 175 stopni Celsjusza przez sześć minut. Wyjmujemy i zostawiamy, by mięso mogło odpocząć i zachować wewnątrz swoje soki.

PURÉE Z MARCHWI

200 gramów marchwi
10 gramów uprażonego kminu
60 gramów masła
60 mililitrów mleka
1 szalotka
sól, pieprz

Na maśle smażymy szalotkę z drobno posiekaną marchewką, następnie dusimy, dodając mleko i uprażony kminek, a potem przecieramy przez bardzo drobne sito. Doprawiamy solą i pieprzem.

Grasicę cielęcą blanszujemy przez dwie minuty w osolonej wodzie, oczyszczamy z błon, a następnie smażymy na maśle na złoto-brązowo, tak aby była chrupiąca na zewnątrz, a soczysta w środku.

W osolonej wodzie gotujemy ziemniaki trufłowe oraz marchew i bób. Polewamy na koniec klarowanym masłem z estragonem.



EXCLUSIVE RESTAURANT

POD GIGANTAMI

*Elegancja, dyskrecja
i Spokój*



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



Organizujemy:

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

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

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

Recommendation
Guide Michelin



Futra specjalnej troski



Niewidoma Pestka i Alpha na trzech łapach. Dwa niezwykle psy, które udowadniają, że w świecie zwierząt niepełnosprawność nie ma znaczenia.

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA *

Karolinę i Pestkę poznałam trzy miesiące temu na rajdzie Dog Orient (bieg z psami na orientację) w Budach Grabskich. Gdyby nie to, że wiedziałam wcześniej, że jest to pies, który urodził się bez oczu, pewnie – tak jak wiele osób – nawet bym nie pomyślała, że ta mała, kudłata suczka z zawadiacką grzywką sięgającą nosa, nie widzi. Żywiłowy kundelek, który pływa, biega, bawi się, a w pokoju bezbłędnie potrafi znaleźć łóżko, wdrapać się na nie i zająć wygodną pozycję na miękkiej kołdrze. Cudo, nie pies.

Co dwa psy, to nie jeden

Karolina Nikoniuk mieszka w Warszawie. Jest fotografem. Razem z mężem mają dwa niepełnosprawne psy, bo oprócz Pestki, jest jeszcze trójłapna Alpha. O tym, jak wygląda życie z niepełnosprawnymi zwierzętami, Karolina pisze na swoim blogu futraspecjalnejtroski.pl. Jak to wszystko się zaczęło? – Pestka to pies zupełnie nieplanowany.

Był koniec grudnia 2008 roku. Pomagaliśmy z mężem w schronisku na Paluchu. Woziliśmy słomę, aby psiaki miały ciepło – mówi. Podczas gdy mąż załatwiał formalności, Karolina postanowiła poczekać koło biura. Wtedy zobaczyła niewielkie klatki. – A co w środku? Kilka futer. I to jedno, chyba najbrzydsze z całego schroniska. Skołatnione, merdające, o zapachu romantycznego wieczoru w szalecie publicznym. W dodatku ślepe. U mnie automatycznie uruchomił się tryb „zabieram do domu”. Wracaliśmy we troje – opowiada. Z Alpha było inaczej. To Karolina, która w rodzinnym domu zawsze miała dwa psy, uparcie dążyła do tego modelu. – Mążzonek oponował, twierdząc, że dwa psy to już duży obowiązek. Podstępnie jednak nie zwęszył – śmieje się Karolina. Znalazła w sieci ogłoszenie: „Do oddania w dobre ręce szczeniak owczarka szkockiego z metryką – niepełnosprawny”. Napisała do hodowli. – Już po drugim e-mailu hodowczyni poinformowała, że chciałaby, żeby Alpha

trafiła do nas. I tu klops. Jak powiedzieć mężowi? – wspomina. Wiedziała jednak, że mąż ma sentyment do owczarków szkockich długowłosych (taki był jego pierwszy pies Nil). – Kiedy pokazałam mu zdjęcie 3,5-miesięcznego szczeniaka bez prawej łapy, zgodził się pojechać do hodowli i go obejrzeć. Do domu wracaliśmy z Alpha – mówi.

Niepełnosprawność to stan umysłu

Pestka i Alpha to dwa różne charaktery. Alpha to typowa domatorka, spokojna i stateczna dama. Pestkę rozpiera energia. – Do niedawna ograniczaliśmy się do pieszych wędrówek z Pestką – mówi Karolina. – Jednak przestało nam to wystarczać. Spróbowaliśmy pływania na SUP-ie (specjalna deska z wiosłem) i był to strzał w dziesiątkę. Potem przyszedł czas na kajaki, dogtrekking, wspólne bieganie. Ślepy pies każdego dnia pokazuje mi, że nie ma dla niego rzeczy niemożliwych – mówi.

Jeśli Karolina i jej mąż jadą na urlop – to zawsze we czwórkę. – Najczęściej są to Mazury i moje ukochane od dzieciństwa Spychowo – mówi. Jednak Alpha za podróżowaniem nie przepada. Dlatego jeśli Karolina wybiera się gdzieś sama, zawsze bierze Pestkę. – Wsiadamy w pociąg i obieramy kierunek Trójmiasto. Bo przecież trzeba pokazać niewidomemu psu morze, prawda? – śmieje się i dodaje: – Każdego dnia, staram się udowodnić, że niepełnosprawność to tylko stan umysłu. Ludzie często mówią na widok Pestki czy Alphy: „O jaki biedny pies!”. Czy naprawdę można nazwać biednym psa, który czerpie z życia pełnymi garściami w towarzystwie ludzi, którzy go kochają? ■

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



PESTKA (u góry) to wulkan energii, **ALPHA** – siła spokoju. Tworzą wraz ze swoimi właścicielami niezwykle zgrany zespół.

Z psich wybiegów



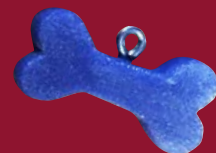
MODA WEDŁUG PSA

Hashtag „psiehaifaszyn” i wszystko jasne! Warsaw Dog to zupełnie nowa marka psich akcesoriów. Unikalne wzory, dbałość o detale i co najważniejsze: przetestowane na zwierzętach w najcięższych warunkach. Warsawdog.com, ceny od 39 złotych



BIŻUTERIA CZY ADRESÓWKA?

Adresówki NeonTags są niczym psia biżuteria. Tworzone ręcznie z kryształów luminoforu, którego naturalną cechą jest to, że świeci w ciemności. Nie ma dwóch identycznych – zapewniają twórcy NeonTags, artyści Dorota Łacek-Gorczyca i Marek Sułek. Be-lumi.com, cena: 79 złotych





Kurtka jak piórko

Kurtka przeciwdeszczowa Berghaus Vapourlight Hyper Smock 2.0 ucieszy miłośników superlekkiego sprzętu. To jedna z najlżejszych propozycji na rynku – waży zaledwie 75 gramów! Po złożeniu i zapakowaniu w praktyczny woreczek mieści się w dłoni. Opracowana przez firmę Berghaus membrana Hydrosheell™ Hyper zapewnia wodoodporność (na poziomie 15 000 mm H₂O) i bardzo dobrą oddychalność (10 000 g/m²/24 h), dlatego idealnie sprawdza się podczas biegów, jazdy na rowerze czy marszu po górach. Dodatkowe zabezpieczenie przed deszczem stanowią podklejane szwy oraz powłoka DWR (fabryczna impregnacja materiału). Dopasowany kaptur, kieszeń z zamkiem, dół i mankiety z elastyczną lamówką, która sprawia, że kurtka doskonale dopasowuje się do sylwetki, oraz zamek o długości 3/4 to dodatkowe atuty. W zestawie pokrowiec do zapakowania kurtki.



Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK



Koszyk na zakupy

Koszyk na rower Thule Pack 'n Pedal z pewnością sprawdzi się na zakupach. Z wielu dostępnych na rynku modeli wyróżnia go nowoczesny design, elegancja i funkcjonalność. Kształt zapewnia doskonałą stabilność na bagażniku. Montaż jest łatwy i szybki. Kosz pasuje na przedni i tylny bagażnik. Lekko zaokrąglona góra sprawia, że rzeczy lepiej w nim leżą i nie wypadają podczas jazdy po nierównościach.

Torba na każdą podróż

Po pierwsze – świetnie wygląda, po drugie – jest bardzo praktyczna, a po trzecie – dużo się w niej mieści. Nowa torba The North Face Base Camp Duffel sprawia, że natychmiast chce się ruszyć w podróż! Odważna kolorystyka przykuwa wzrok, a solidny materiał Base Camp gwarantuje wytrzymałość i – co nie mniej istotne – łatwość w utrzymaniu czystości. Dodatkowo torbę wzmocniono podwójnymi szwami. Jest dostępna w różnych rozmiarach i wersjach kolorystycznych, wybrany model można zmniejszać za pomocą pasków kompresyjnych. Nosi się ją jak klasyczną torbę lub jako plecak – ma odłączane pasy ramienne i wysięłane uchwyty do noszenia w rękę. Wygodna boczna kieszeń na zamek umożliwia zapakowanie do niej podręcznych drobiazgów, a klapa w kształcie litery D zapewnia swobodny dostęp do komory głównej. Całości dopełnia mocny, zabezpieczony listwą zamek renomowanej firmy YKK, którego suwaki można spiąć kłódką (bagaż jest wówczas bezpieczniejszy).





Bluza dla aktywnych

Polar Arcteryx Thetis Zip Neck świetnie nadaje się do aktywnej turystyki i uprawiania sportów wymagających dynamiki – biegania czy jazdy na rolkach, szczególnie w chłodniejsze dni. Świetnie odprowadza wilgoć od ciała i bardzo szybko schnie (dwa razy szybciej od zwykłej bawełny), co gwarantuje komfort termiczny w każdych okolicznościach. Płaskie szwy zapobiegają otarciom i mikrouszkodzeniom skóry, zwłaszcza podczas długich i wyczerpujących treningów, a elastyczny materiał zapewnia pełną swobodę ruchów. Dodatkowymi atutami są profilowane łokcie, średniej wysokości kołnierz zapinany na zamek, praktyczne otwory na kciuki w mankietach i poprawiające wentylację wstawki pod pachami, a także wygodna kieszonka na biodrze zamykana na zamek z portem na kabel.

Termos jakich mało

Szwajcarska firma SIGG specjalizuje się w produkcji wysokiej klasy termosów,



kubków i butelek termicznych. Serię termosów Classic wyróżnia elegancki minimalizm w wyglądzie i przemyślana w każdym calu funkcjonalność. Dostępne są naczynia o różnych pojemnościach – od 0,3 do jednego litra. Izolacja próżniowa gwarantuje rzekome orzeźwienie w upalne południe i odrobinę ciepła podczas podmiejskiej wycieczki w mroźny dzień. Po 24 godzinach od momentu nalania wrzątku płyn w termosie ma około 60 stopni Celsjusza. Korek z systemem podwójnego uszczelnienia (poprawia termikę, dzięki czemu jeszcze lepiej trzyma temperaturę) jest wyposażony w specjalny uchwyt, który ułatwia transport. Podstawa termosu i kubka została pokryta antypoślizgową warstwą (nie zsuną się z gładkiej powierzchni stołu). Kubek – w większych modelach o pojemności 0,4 litra – może znajdować się na dole lub na górze termosu, w zależności od preferencji użytkownika.



Szanowni Państwo,
Spółka Arriva RP ma zaszczyt zaprosić Państwa na 11. edycję **MIĘDZYNARODOWYCH TARGÓW KOLEJOWYCH TRAKO 2015**, które odbędą się w dniach 22-25.09.2015 roku w Gdańsku.

Serdecznie zachęcamy do odwiedzenia naszego stoiska, na którym będziemy chcieli zaprezentować naszą spółkę przez pryzmat cech, które wyróżniają nas spośród konkurencji. Pracownicy naszej firmy oczekiwać będą na Państwa przez cały okres targów w hali C, stoisko nr C20 (stoisko wspólne z DB Schenker Rail Polska).

Serdecznie zapraszamy



Uczelnie pustoszeją, a duże grupy młodych ludzi – zamiast kontynuować naukę – wybierają emigrację zarobkową. Wobec takich okoliczności najbardziej rozsądna wydaje się droga pod prąd – a więc jednak studia. Ale jakie? Prawidłowa odpowiedź brzmi: każde, których ukończenie sprawi, że zdobyty licencjat będzie prawdziwym posagiem i zyskową inwestycją na dalsze życie.

TEKST: EWA BARLIK *

Nawet średni uczeń ma dziś możliwość ukończenia studiów wyższych niższego stopnia kończących się licencjatem. Czy przyszłemu hydraulikowi, kierowcy albo cieśli mogą się takie studia przydać? Oczywiście! Zwłaszcza, jeśli będą to studia z zarządzania, finansów albo administracji. Wykwalifikowany specjalista nie uniknie w praktyce styczności z urzędami i instytucjami zlecającymi kontrakty wykonawcze, będzie musiał rozliczać swoją działalność z podatków, a często też

będzie zatrudniać innych ludzi. Wiedza wyniesiona ze studiów licencjackich na pewno mu nie zaszkodzi. Podobnie jak znajomość języków, zwłaszcza angielskiego, bo przy otwartym europejskim rynku pracy wszędzie będzie mógł znaleźć zlecenia. Dla niezdecydowanych, co dalej chcieliby robić w życiu – a taką postawę deklaruje większość maturzystów – licencjat jest naturalnym przedłużeniem procesu decyzyjnego, by po trzech latach ostatecznie się określić w sprawie kierunkowych studiów magisterskich.

Licencjat mają wszyscy

Najmniej wątpliwości, czy studiować, czy nie, mają maturzyści ze świadectwem z czerwonym paskiem i ci, którzy mają jasność, co będą robić w życiu: przyszli lekarze, prawnicy, architekci, artyści. Kierunki te często wymagają zdania egzaminu wstępnego z predyspozycji do uprawiania przyszłego zawodu. Prawnicy i medycy, decydując się na studia, wiedzą, że nie zdobędą dyplomu licencjata, bo te studia przebiegają w systemie ciągłym, pięcioletnim, i kończą się uzyskaniem dyplomu, który dopiero otwiera drogę do dalszego doskonalenia: w przypadku prawników – do aplikacji, a medyków – do praktyk i egzaminu LEP dającego prawo do uprawiania zawodu. Jeszcze parę lat temu mówiło się, że maturę ma każdy, dlatego warto iść na studia i zdobyć dyplom, choćby licencjata. Dziś można usłyszeć, że licencjat już mają wszyscy, nawet pracownicy supermarketów. Obecnie w Polsce studiuje półtora miliona młodych ludzi. Jeszcze kilka lat temu było ich niemal dwa miliony, ale niż demograficzny spowodował, że wiele uczelni opustoszało, a we wszystkich wyraźnie zmniejszyła się liczba studentów. Dodatkowo, więcej osób chce studiować w systemie zaocznym, nawet jeśli wiąże się to z płaceniem czesnego. Studenci – o ile tylko mogą – chcą pracować, a na studia poświęcają wolny czas i weekendy.

Praktyka zawodowa

Najciekawsze możliwości rozwijania kariery zaczynają się dopiero po licencjacie, jednak nie do przecenienia na tym etapie jest praktyka zawodowa. Studia zaoczne łączą się automatycznie z pracą. Jeśli tak nie jest, to student powinien się zastanowić, czy nie przenieść się na studia dzienne, które zwykle wymagają nieco więcej zaangażowania w naukę, a dodatkowo ich składową jest obowiązkowa praktyka zawodowa. Najlepsze uczelnie organizują i koordynują praktyki tak, by nie były one fikcją. Wiadomo, że zaprzyjaźniony przedsiębiorca wystawi znajomemu studentowi zaświadczenie o odbyciu praktyk, ale przecież nie o to chodzi. – Mamy podpisane umowy z kilkudziesięcioma firmami w kraju i zagranicą, gdzie kierujemy na praktyki naszych studentów – dowiadujemy się w biurze karier Akademii Leona Koźmińskiego. Studenci wypełniają zeszyt praktyk, w którym zapisują dzień po dniu, jakie wykonywali czynności i czego się nauczyli. Wielu kontynuuje praktyki studenckie już jako stałe zatrudnienie w Citi, Orange, PwC, E&Y i innych firmach. Łączenie nauki z pracą wybierają osoby dobrze znające języki obce, zwłaszcza angielski, na który jest duży popyt. – Mam pięciu uczniów, którym

udzielam korepetycji z angielskiego – mówi Paweł, student zarządzania, który łączy to zajęcie ze studiami dziennymi. Uzyskane przychody pozwalają mu opłacić czesne na prywatnej uczelni. Maria łączy studia w uczelni artystycznej z zajęciami plastycznymi dla dzieci w prywatnym przedszkolu. Podobnie zarabia Sylwia, studentka dziennikarstwa i mistrzyni fitness. – Pracuję jako trener osobisty, ale mam też czas na własne treningi – mówi. Od dziecka poświęca dużo czasu na sport i nie wyobraża sobie, jak można zajmować się tylko nauką, bez łączenia jej z pracą, a w jej wypadku też z wychowywaniem dziecka. Mateusz, student administracji, ma zapewnione praktyki w firmie rodzinnej, gdzie pracuje jako dekarz. Dla Kuby, studenta uczelni rolniczej, praktyka w kilkusethektarowym gospodarstwie rolnym rodziców to sprawa oczywista.

Co po licencjacie

Formalnie licencjat oznacza posiadanie wyższego wykształcenia, otwiera zatem drogę na wszystkie studia podyplomowe. Studia magisterskie pozostają wyborem najbardziej ambitnych, którzy potrzebują zdobyć nie tylko dyplom, ale też pewność co do własnych umiejętności. Albo chcą nieco podnieść rangę dyplomu licencjackiego, zdobytego na mało znanej, prowincjonalnej uczelni. Na studia magisterskie wybierają dobre uczelnie, znane i szanowane przez pracodawców, by móc pochwalić się ich ukończeniem. Przejście na trzystopniowy system studiów, tak zwany boloński, spowodowało rozkwit edukacji podyplomowej. Absolwenci szkół wyższych uczą się na nich nowych zawodów i specjalności, których jeszcze nie było, kiedy studiowali. – Mamy 70 kierunków studiów podyplomowych – informuje Sylwia Hałas-Dej, dyrektor ds. programów edukacyjnych i rozwoju w Akademii Leona Koźmińskiego – ale najbardziej oblegane to te, które pozwalają zdobyć poszukiwane i dość uniwersalne kwalifikacje w zakresie HR, finansów, zarządzania. Uczyc się, zdobywać nowe zawody, szlifować kwalifikacje i rozwijać karierę będziemy przez całe życie. Badania absolwentów i obserwacja wskazują, że ta droga jest znacznie wygodniejsza dla posiadaczy przynajmniej dyplomu licencjata. ■

* DORADCA
DS. KOMUNIKACJI
W AKADEMII LEONA
KOŹMIŃSKIEGO,
CZŁONKINI KAPITUŁY
NAGRODY OBYWATELSKIEJ
PREZYDENTA RP



Mieć ducha przedsiębiorczości

O tym, na jakie formy wsparcia mogą liczyć młodzi ludzie startujący na rynku pracy, w rozmowie z **Januszem Piechocińskim**, wicepremierem, ministrem gospodarki.

ROZMAWIAŁA: AGNIESZKA JUREWICZ

Przez ostatnie lata kryzys odmieniany był w Polsce przez wszystkie przypadki. Dużo w mediach mówi się o tym, że młodzi ludzie nie widzą dla siebie perspektyw rozwoju w naszym kraju i dlatego tak wiele osób wyjeżdża do pracy do Anglii, Irlandii, Niemiec... Jak mają odnaleźć się na rynku pracy te osoby, które mimo wszystko chcą pozostać w kraju?

Młodemu pokoleniu trzeba wyraźnie powiedzieć, że kończy się już okres prostej migracji, czego doświadczają nasi rodacy w Irlandii i w Wielkiej Brytanii. Przyszłość Polski i Polaków musi rozegrać się w polskiej przestrzeni gospodarczej, w polskich przedsiębiorstwach. Dlatego proponujemy wsparcie dla nowo tworzonych firm, także firm studenckich i absolwenckich. Zapewniamy środki na kształcenie i dokształcanie do konkretnego miejsca pracy, ale dysponujemy także dotacjami na tworzenie nowych podmiotów, realizujemy działania osłonowe dla utworzonych firm. Oferujemy wsparcie dla eksportu w różnej formie. Dlatego właśnie idą przez gospodarkę, a nie naukę i szkolnictwo wyższe. Odwrócenie tych proporcji ma wytworzyć mechanizm maksymalnie szybkiego wdrożenia środków, nie tylko unijnych, lecz także wkładu własnego.

Przez lata właściwie zlikwidowano szkolnictwo zawodowe w naszym kraju. A te szkoły zawodowe, które jeszcze istnieją, są archaiczne. W jaki więc sposób pracodawcy mają pozyskiwać wykwalifikowane kadry?

Będziemy kontynuować bardzo udany program szybkiego nabywania umiejętności w formie zakładów doskonalenia zawodowego. Nie rezygnujemy z tradycyjnego modelu oświaty opartego o subwencję oświatową. Oczywiście szkolnictwo techniczne kosztuje więcej i dlatego na poziomie średnim i wyższym powinno znaleźć wsparcie państwowe w postaci środków, które idą za uczniem i studentem. Nie rezygnujemy również z projektu dotyczącego kierunków zamawianych na uczelniach. Będziemy odbudowywać szkolnictwo zawodowe przy starostach i prezydentach. Mamy świadomość, że jeśli chodzi o warsztaty i technika, to z powodu braku kadry technicznej ten wariant będzie wymagał otwartej współpracy z przedsiębiorczością. Liczymy na to, że pomiędzy samorządem, oświatą a przedsiębiorczością wytworzą się nowe relacje. Dzięki pieniądзом z urzędów pracy chcemy kształcić i dokształcać do konkretnego miejsca pracy, a nie jak do tej pory – do skuteczniejszego poszukiwania pracy. Środki z tego modelu będą dystrybuowane następująco: przedsiębiorca dokonuje wstępnego naboru, na przykład przy wsparciu powiatowego urzędu pracy. Z listy chętnych do zatrudnienia, a wcześniej doszkolenia, wybierze określoną grupę. Później wyszkoli potencjalnego pracownika u siebie, przy maszynie, przy której docelowo ma pracować. Po tym nastąpi podpisanie porozumienia. Pracownik, który porzuci miejsce pracy u przedsiębiorcy, który



go wyszkolił, będzie musiał zwrócić do finansów publicznych 50 procent kosztów szkolenia, jakie w wysokości od 50 do 80 procent poniesie państwo.

Pamiętajmy o tym, że dzisiaj nowoczesny zakład to już nie są proste tokarki czy frezarki. To są agregaty najnowszej generacji. Ktoś, kto skończy szkołę zawodową, musi w praktyce w relacji uczeń – mistrz uczyć się od kogoś, kto ze stuprocentową jakością potrafi obsłużyć skomplikowane urządzenie. Dopiero po trzech latach praktykowania u mistrza jest w stanie samodzielnie wykonywać obowiązki na grupie urządzeń. Dobrym przykładem takiego modelu szkolenia pracownika jest na przykład firma z Piotrkowa – wytwórca istotnych elementów do 80 procent nowoczesnych silników spalinowych używanych w motoryzacji. Przedsiębiorca założył szkołę przyzakładową, ma 55 uczniów, których trzy razy w tygodniu kształci w swoim zakładzie.

Gdzie młodzi ludzie, którzy chcą zakładać firmy, mogą szukać dla siebie miejsc? W parkach naukowo-technologicznych? W specjalnych strefach ekonomicznych?

Po pierwsze – trzeba chcieć, po drugie – trzeba mieć własny pomysł na życie. Ja stale prowadzę bardzo rozległą internetową korespondencję z wieloma ludźmi, którzy pytają mnie: „Gdzie mogę wyrwać pieniądze na działalność przedsiębiorczą?”. Niestety, interesują ich same pieniądze na działalność.

Nie mają własnego pomysłu?

Jak będą pieniądze na wózki widłowe, to wystąpią o wózek widłowy, jak będą pieniądze na salon fryzjerski, to założą salon fryzjerski. Bez względu na to, czy znają ten rynek, czy nie. Chcemy tego uniknąć. Po pierwsze, beneficjent środków musi wiedzieć czego chce, musi znać rynek, na który chce wejść. Po drugie, trzeba chronić w sobie i rozbudowywać ducha przedsiębiorczości, dlatego też tak ważny już od szkoły podstawowej jest społeczny wymiar bycia w gromadzie, wzajemnych pozytywnych relacji. Dlatego tak mocno będziemy wspierać startupy studenckie. Będziemy w różnych miejscach w Polsce budować hale, w których na dolnym poziomie będzie powierzchnia produkcyjno-usługowa, a na górze – miejsca wspólnego użytkowania, biura wynajmowane przez specjalne strefy ekonomiczne na bardzo preferencyjnych warunkach. Na przykład będziemy robić akcję: biuro do 20 metrów kwadratowych za złotówkę plus VAT. Mamy w planach budować hale tam, gdzie trudno przyciągnąć inwestora ze względu na odległość

czy na gorszą koniunkturę, i będziemy je wdzierżawiać lub leasingować po bardzo niewielkich kosztach. Po co? Po to, żeby przedsiębiorca na starcie nie ponosił zbyt dużego ryzyka, bo małe i średnie przedsiębiorstwa nie są w stanie wyłożyć 8-10 milionów na wybudowanie hali.

Gdzie będą powstawać te hale?

Pierwsze już mamy – w Jaszkowej i w Nowej Rudzie, w Dolinie Kłodzkiej, gdzie statystycznie bezrobocie wynosi 27 procent. Warto powiedzieć, że hale te znalazły pełne wykorzystanie w trzy miesiące od wybudowania. Będziemy je stawiać także w Polsce Wschodniej, gdzie brakuje kapitału, a w związku z tym, co dzieje się w pobliskiej Rosji, na Ukrainie czy na Białorusi, ewidentnie utrudnione są warunki prowadzenia działalności gospodarczej.

LICZYMY NA TO, ŻE POMIĘDZY SAMORZĄDEM, OŚWIATĄ A PRZEDSIĘBIORCZOŚCIĄ WYTWORZĄ SIĘ NOWE RELACJE.

W jakich branżach będzie najwięcej możliwości zatrudnienia dla młodych ludzi?

Bardzo dużo pracy znajdzie się w otoczeniu polskich firm. Mówię tu o takim sukcesie, którym są usługi BPO (Business Process Offshoring) na rzecz firm globalnych. Mamy ich ponad 200 tysięcy. Tylko w pierwszych pięciu miesiącach tego roku przybyło ich 22 tysięcy. Dzisiaj znalazłbym też pracę dla 200 osób, które władają językiem fińskim albo chciałyby się go nauczyć. Chcielibyśmy, żeby miejsca pracy powstawały nie tylko w Warszawie, pod Warszawą, w Krakowie, Katowicach czy we Wrocławiu, ale też w Elku, Białej Podlaskiej, Zamościu, Radomiu, w byłych miastach wojewódzkich, gdzie są ośrodki akademickie. Na przykład Toruń mógłby być ciekawym miejscem, bo dysponuje niezłymi walorami biurowymi, a przede wszystkim dużą liczbą młodych ludzi władających językami, swobodnie poruszających się w świecie Internetu. Pamiętajmy jednak o tym, że w Polsce nie tylko polityka i przedsiębiorczość muszą być aktywne. W tym obszarze oczekujemy, że natrafimy na aktywnego obywatela, którego będziemy wspierać, inspirować, pomagać mu, ale nie będziemy za niego wykonywać pracy. Bo to byłoby odwrócenie ról i zmarnowanie gigantycznych środków. ■

Spłacaj i oszczędzaj

Kilkaset złotych rocznie można zaoszczędzić na samodzielnym kupowaniu – bez pośrednictwa banku – franków, euro lub innej waluty, w której mamy kredyt mieszkaniowy. Choć to banalnie proste, wciąż niewielu z nas korzysta z tej możliwości.

TEKST: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

U większości osób, które mają kredyt mieszkaniowy w obcej walucie, na przykład we frankach szwajcarskich lub euro, bank automatycznie pobiera pieniądze z konta na zakup tejże waluty. Kupuje ją po swoim kursie i przelewa jako ratę na konto kredytu. Jest to wpisane w umowę, jaka została zawarta przez bank i kredytobiorcę. Działa to na takich samych zasadach jak kredyt konsumpcyjny – mamy określoną wysokość raty, którą co miesiąc bank pobiera z konta. W zasadzie nie musimy się niczym martwić, poza tym, żeby na koncie były odpowiednie środki.

Zadbaj o swój interes

Bank kupuje walutę po kursie bankowym, który jest najczęściej mniej korzystny dla kredytobiorcy, a bardziej opłaca się instytucji wykonującej tę operację. I właśnie na tym etapie procesu spłaty kolejnej raty kredytu mieszkaniowego można zaoszczędzić co najmniej kilkaset złotych rocznie. Na przykład jeśli rata kredytu za mieszkanie wynosi 525 franków szwajcarskich, miesięcznie – kupując franki samodzielnie – zaoszczędzimy około 60 złotych. W skali roku daje to całkiem pokaźną sumkę 720 złotych. Zaoszczędzona kwota zależy od wysokości raty kredytu. Im wyższa rata, a więc im więcej franków czy euro musimy kupić, tym oszczędność większa. Wynika ona z różnicy w kursie franka, po jakim jest kupowany. Bank kupuje go po kursie najlepszym dla siebie, bo na tym zarabia. Kierując się tą samą zasadą – zaczniemy kupować franki samodzielnie, bo to korzystniejsze dla nas.

Jak to zrobić?

Przede wszystkim trzeba udać się do banku, w którym mamy kredyt mieszkaniowy i zapytać, jakich formalności należy dopełnić, aby móc samodzielnie kupować walutę. Zazwyczaj konieczne jest podpisanie aneksu, który oczywiście co nieco kosztuje. Nie tyle jednak, żeby



9

POLISH RESIDENTIAL MARKET CONFERENCE

POLSKI RYNEK MIESZKANIOWY

21-22 PAŹDZIERNIKA | HILTON WARSAW HOTEL

**W październiku branża
nieruchomości wybiera
pociąg do Warszawy**

Wiedza i biznes w jednym miejscu

9. edycja konferencji Polski Rynek Mieszkaniowy

**2 dni konferencji, 10 paneli dyskusyjnych,
nowy system umawiania spotkań biznesowych**

21-22 października 2015, Hilton Warsaw Hotel

Zgłoś się już dziś!

Kontakt:

Monika Kulińska - tel. 795 550 441, mkulinska@nowyadres.pl

SREBRNI SPONSORZY



BRĄZOWI SPONSORZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI

PARTNER TOWARZYSZĄCY

PARTNER BANKIETU

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT MEDIALNY





nie opłacało się dokonać zmiany. Bank nie ma prawa przeszkadzać nam w dokonaniu tego rodzaju operacji.

Od momentu podpisania aneksu sami kupujemy i splacamy co miesiąc walutę, w której mamy kredyt. Musimy zatem pamiętać, kiedy przypada data spłaty raty i kupować franki dzień, dwa przed dniem spłaty, aby dać czas bankowi na zaksięgowanie operacji. Obcą walutę możemy kupować w klasycznym kantorze – jest to o tyle uciążliwe, że tracimy czas najpierw na wizytę w kantorze, potem na wizytę w banku (trzeba wpłacić pieniądze na konto kredytowe) lub przez kantor internetowy – szybki, bezpieczny i prosty sposób na dokonanie transakcji, bez konieczności wychodzenia z domu.

Kantor w sieci

Jest wiele internetowych kantorów wymiany walut, między innymi: internetowykantor.pl, inkantor.pl czy domwaluty.pl. Przy jego wyborze zwróćmy uwagę na to, żeby miał konta w tym samym banku, co my. To ważne, bo ma wpływ na szybkość księgowania transakcji i koszty, jakie ponosimy.

Kiedy wybierzemy już kantor, musimy stworzyć w nim własne konto, które będzie nam służyło do prowadzenia transakcji. Konto jest na hasło, więc nikt poza nami nie ma do niego dostępu i legalnie nie może wykonywać żadnych operacji z jego użyciem. Po założeniu konta należy dodać odpowiednie numery kont bankowych, którymi będziemy się posługiwać, a więc to, z którego będziemy płacić za kupioną walutę, i to, na które rata kredytu ma być wpłacona.

Kantory internetowe to wygodna opcja dla osób dbających o swoje finanse. By z nich korzystać nie trzeba ruszać się z domu, mieć specjalistycznej wiedzy (obsługa większości jest intuicyjna, poza tym zawsze można w razie wątpliwości zadzwonić na infolinię), a jedynie pilnować daty spłaty kredytu. Warto też pamiętać, że przy korzystnym kursie franka, euro czy innej waluty, można kupić ją i wpłacić wcześniej. W efekcie kilka dodatkowych złotych zostaje w kieszeni. ■

FOT. FOTOLIA (2)

Oszczędzanie to jeden z dobrych nawyków, które z czasem przynosi ogromne korzyści, zapewnia bezpieczeństwo i ułatwia życie. Dlatego szacunku dla pieniądza rodzice mogą uczyć dzieci już od najmłodszych lat. W jaki sposób?

Rozwój oferty, programów i produktów bankowych dla najmłodszych sprawia, że coraz więcej rodziców uczy swoje pociechy oszczędzania. Dzieci chłoną tę wiedzę i oszczędzają pomysłowo, wykorzystując bardzo nowoczesne narzędzia. Co pomoże w tej edukacji?

Razem w SKO

Z pewnością zaangażowanie dzieci w nowoczesny i zrewitalizowany program Szkolnych Kas Oszczędności (SKO) przeznaczony dla dzieci w wieku 5-13 lat. Obecnie do SKO PKO Banku Polskiego należy ponad 4,6 tysiąca szkół podstawowych w kraju, a średnia kwota zgromadzona na internetowym koncie ucznia (sko.pkobp.pl) wynosi 371 złotych. SKO Konto dla Ucznia jest bezpłatne i oprocentowane 2,5 procent w skali roku (do kwoty 2500 złotych), a 0,5 procent od nadwyżki ponad tę kwotę, odsetki naliczane są

Jak uczyć dzieci oszczędzania?



co tydzień. – Dzieci lubią oszczędzać – przyznają nauczyciele, opiekunowie SKO. Dowodem na to jest rosnąca aktywność na SzkolnychBlogach.pl, platformie internetowej, na której należące do SKO szkoły dzielą się pomysłami na zdobywanie oszczędności, czy stworzona na portalu nk.pl grupa „Szkoła oszczędzania”, która ma już około 75 tysięcy fanów. W szkołach, w których działa SKO, uczniowie organizują wiele wspólnych akcji, na przykład ekologicznych, dzięki temu, oprócz systematycznego odkładania pieniędzy, uczą się też współdziałania i przedsiębiorczości.

Bankowanie z Juniorem

Dziś większość dzieci dostaje kieszonkowe, które nie musi trafiać do skarbanki, ale na dziecięce konto bankowe. Do dyspozycji dzieci poniżej 13. roku życia jest na przykład PKO Konto Dziecka, które ma już ponad 160 tysięcy z nich. Jego oprocentowanie wynosi 2,5 procent w skali roku (do kwoty 2500 złotych oraz 0,5 procent od nadwyżki ponad 2500 złotych). Kapitalizacja odsetek naliczana jest tygodniowo, a jego prowadzenie – bezpłatne. To jedna z propozycji produktów PKO Junior. Wśród nich są

także: dostosowany do tej grupy wiekowej serwis internetowy PKO Junior (junior.pkobp.pl) dostępny dla dzieci, których rodzice mają rachunek w PKO Banku Polskim oraz karta przedpłacona (powiązana z ROR-em rodzica).

Konto oszczędnościowe

Innym narzędziem ułatwiającym oszczędzanie jest także Pierwsze Konto Oszczędnościowe. Jego prowadzenie jest bezpłatne, a posiadaczem może być dziecko mające PKO Konto Dziecka lub PKO Konto Pierwsze. Dlaczego warto? Środki zgromadzone na takim rachunku są oprocentowane w wysokości 2 procent do kwoty 10 tysięcy złotych oraz 1,6 procenta dla nadwyżek. Więcej zyskają osoby oszczędzające systematycznie, które miesięcznie wpłacają na konto nie mniej niż 20 złotych i nie więcej niż 1000 złotych przez trzy kolejne miesiące i w tym czasie nie wypłacają środków z konta. Nagrodą za systematyczność jest dodatkowe oprocentowanie środków w wysokości 0,5 procenta. Wszystkie narzędzia przygotowują najmłodszych do wejścia w świat usług bankowych i kształtują dobre nawyki, które z pewnością zaowocują w przyszłości.

Bankodzieci

O oszczędzaniu, pieniądzu i bankowości dzieci dowiedzą się więcej z dedykowanych im publikacji: kwartalnika „Brawo Bank”

– w wersji papierowej i mobilnej, portalu bankomania.pkobp.pl - zakładka Bankodzieci oraz korzystając z serwisu PKO Junior: junior.pkobp.pl.





Zapowiada się dobra podróż

W dniach 21-26 lipca odbyliśmy niecodzienną podróż po Polsce na trasie Przemyśl – Szczecin i odwiedziliśmy sześć miast: Przemyśl, Rzeszów, Katowice, Opole, Poznań, Stargard Szczeciński.

Celem zorganizowanego „Roadshow” była prezentacja zmodernizowanych wagonów z projektu „Odnowa taboru PKP Intercity S.A. dla relacji Przemyśl – Szczecin – Etap II” współfinansowanego z funduszy Unii Europejskiej w ramach programu Infrastruktura i Środowisko. Codziennie w strefie dworca kolejowego czekały na dzieci niespodzianki, spotkania z animatorkami, konkursy z nagrodami. Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się możliwość zwiedzenia specjalnego pociągu, w skład którego wchodziły odnowione wagony. Zwiedzający mogli również usiąść w fotelu maszynisty. W przyjaznej atmosferze nasi podróżni spędzali z nami słoneczne przedpołudnia. PKP Intercity prowadzi obecnie największy w historii spółki projekt modernizacji i zakupu taboru. Jednym z jego elementów jest odnowa taboru

na linii Przemyśl – Rzeszów – Kraków – Katowice – Wrocław – Poznań – Szczecin.

W trasę wyruszyło już 68 całkowicie zmodernizowanych wagonów dostosowanych do prędkości 160 kilometrów na godzinę, co pozwoli po zakończeniu modernizacji skrócić czas przejazdu z Przemyśla do Szczecina o prawie cztery godziny. Docelowo dla tej relacji PKP Intercity wprowadzi 218 wagonów – wyposażonych w klimatyzację, gniazdko, urządzenie do wzmacniania sygnału telefonii komórkowej, toalety z zamkniętym obiegiem i dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych, podróżnych z dziećmi oraz do przewozu rowerów. ■



Zmodernizowane wagony w liczbach

- 63 przedziałowe 2. klasy
- 48 przedziałowych 1. klasy
- 30 dostosowanych do obsługi gastronomicznej
- 28 bezprzedziałowych 2. klasy z miejscami na rowery
- 27 bezprzedziałowych 2. klasy dostosowanych dla osób niepełnosprawnych
- 10 sypialnych dostosowanych dla osób niepełnosprawnych
- 10 z miejscami do leżenia dostosowanych dla osób niepełnosprawnych



Wartość inwestycji i dofinansowanie

Łączna wartość inwestycji: 592 mln zł
Łączna wartość unijnego wsparcia: 320,3 mln zł
Inwestycja jest współfinansowana ze środków funduszy Unii Europejskiej w ramach programu Infrastruktura i Środowisko





Piękne i nowoczesne dworce przy wsparciu UE

Już niebawem na mapie kolejowej Polski pojawią się kolejne zmodernizowane dworce – w Gliwicach i Szczecinie. W Bydgoszczy natomiast podróżni już mogą korzystać z nowego budynku. Inwestycje zostały sfinansowane z funduszy unijnych w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.



Zmodernizowany dworzec będzie wyposażony w:

- system dynamicznej informacji pasażerskiej,
- BMS (Building Management System) – system zarządzania monitorujący funkcjonowanie budynku,
- pętle indukcyjne – umożliwiają odsłuch komunikatów na dworcu przez osoby niedosłyszące posiadające aparat.

Czwarty kwartał tego roku – to termin zakończenia prac na dworcu w Gliwicach. Kończą się właśnie prace rozbiórkowe elementów konstrukcyjnych budynku. Pod obiektem wykonano wykopy związane z zakładaniem sieci kanalizacyjnej i centralnym ogrzewaniem. Zakończono już zdejmowanie starej dachówki i rozpoczęto układanie nowej. Wewnątrz budynku pomalowano drewniany sufit nad holem dworca. W portalu wejściowym i na elewacji pojawiły się nowe okna. Zakończono już prace na peronach nr 2 i 3. Niedługo zostaną one oddane do użytku. Poza kasami biletowymi na terenie dworca będą się znajdowały sklepiki z multimediami i prasą, apteka, kawiarnia, lokal gastronomiczny, sklep spożywczy i drogeria. Wszystko w zasięgu ręki.

Gliwice w liczbach:

- łączna wartość inwestycji – około 156 mln zł, z czego ok. 81 mln zł z budżetu UE,
- powierzchnia użytkowa budynku głównego dworca: 5 283,70 m²,
- kubatura: 36 222,07 m³,
- wysokość od poziomu piwnic: 21 m.

Pomyślano również o osobach niepełnosprawnych. Dla niewidomych i niedowidzących zaprojektowano specjalne ścieżki prowadzące i oznaczenia. Przemieszczanie się po dworcu ułatwią windy. Będą one ponadto wyposażone w system informacji głosowej i oznaczenia w języku Braille'a. Dla osób niedosłyszących czy posiadających aparat słuchowy pojawią się pętle indukcyjne umożliwiające odsłuchiwanie komunikatów dworcowych.

Także pod koniec tego roku do dyspozycji podróżnych zostanie oddany modernizowany dworzec w Szczecinie. Budynek w stanie surowym powinien być gotowy w drugiej połowie września. Zakończono już zbrojenie stropu nad parterem. Trwa betonowanie. W środku budynku dotychczasowego dworca trwają natomiast prace instalacyjne, tynkarskie, posadzkowe. Renowację przejdzie znajdująca się tam zabytkowa mozaika. Odzyska piękny wygląd z minio-nej epoki. Podobnie jak w Gliwicach, po zakończonej modernizacji obiekt będzie w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Zgodnie z planem przebiega również budowa dworca Bydgoszcz Główna. Jej wartość szacuje się na około 197 milionów złotych, z czego 120 milionów stanowi unijne dofinansowanie. Pasażerowie mogą już korzystać z części odnowionych peronów oraz z nowych kas biletowych, które pojawiły się w głównym budynku dworca. Podczas budowy nowego obiektu wykorzystano ponad 6385 m³ betonu i około 800 ton stali. Już wiadomo, że w dworcowym budynku po modernizacji pojawią się liczni najemcy. Będzie tam między innymi apteka, księgarnia, drogeria i inne przydatne usługi.

Wszystkie trzy inwestycje są współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko. To nie pierwsze tego typu projekty realizowane przez PKP S.A. Dotychczas, przy wsparciu z unijnych funduszy, spółka zmodernizowała dworce we Wrocławiu i Gdyni oraz wybudowała nowy podziemny dworzec Kraków Główny. Jest on jednym z najnowocześniejszych tego

Nie tylko bilet

Pasażerowie zatrzymujący się w Szczecinie będą mogli na dworcu kupić wszystko, co jest przydatne w podróży. Na terenie obiektu zostaną zlokalizowane: sklepiki z multimediami i prasa, apteka oraz kawiarnia. PKP S.A. zamierza podpisać umowy z kolejnymi najemcami, którzy planują otwarcie na dworcu lokalu gastronomicznego, sklepu spożywczego i drogerii.



MODERNIZACJA
DWORCA
W SZCZECINIE

typu obiektów w Europie. Z kolei Wrocław Główny to duma i prawdziwa wizytówka miasta. To także dużo więcej niż tylko dworzec. Stał się przestrzenią dla wielu wydarzeń kulturalnych, a nawet gier miejskich. Dworzec Gdynia Główna to niewątpliwie duża atrakcja turystyczna. Podczas prac modernizacyjnych odkryto tam malowidła słynnej Szkoły Sopotkiej, które zostały pieczołowicie odrestaurowane. Wszystkie te dworce zapewniają podróżnym jakość usług na miarę XXI wieku. Są w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Oprócz funkcji związanych z obsługą pasażerską, znajdują się tam także liczne punkty handlowe i usługowe. Można również skorzystać z bezpłatnego dostępu do Internetu.



WIZUALIZACJA
NOWEGO DWORCA
BYDGOSZCZ
GŁÓWNA



Podróż w trzech kolorach

Imienne albo na okaziciela, roczne, półroczne lub kwartalne
– Kolorowe Karty Intercity to dobry wybór dla wszystkich, którzy
cenią sobie komfort podróży i regularnie jeżdżą pociągami.



Karta na okaziciela

Czas ważności karty	Cena brutto* klasa 2	Cena brutto* klasa 1
Kwartalna	2 900	4 050
Półroczna	5 400	7 500
Roczna	9 900	14 600

Karta imienna

Czas ważności karty	Cena brutto* klasa 2	Cena brutto* klasa 1
Kwartalna	4 200	5 700
Półroczna	7 800	11 000
Roczna	14 600	20 900

*Cena zawiera 8 procent VAT

Wielu pracowników, liczne podróże służbowe. Jak możesz na tym zaoszczędzić? Postaw wszystko na jedną kartę

– Kolorową Kartę Intercity!

Kolorowe Karty Intercity to bilety sieciowe uprawniające do nieograniczonej liczby przejazdów krajowych pociągami PKP Intercity: Twoje Linie Kolejowe, InterCity, Express InterCity oraz Express InterCity Premium, a także pociągami uruchamianymi przez Przewozy Regionalne, Warszawską Kolej Dojazdową, PKP Szybka Kolej Miejską w Trójmieście oraz Koleje Mazowieckie (z wyjątkiem pociągu Słonecznego) w terminie i klasie wagonu oznaczonej na karcie.

Karty w trzech wariantach: złotym, srebrnym i niebieskim, to oszczędność czasu i pieniędzy, a także duże ułatwienie rozliczania kosztów podróży służbowych. Kolorowa Karta Intercity to wiele możliwości – dopasuj warunki oferty do swoich potrzeb!

Zachęcamy do kontaktu e-mailowego na adres karty@intercity.pl lub sales@intercity.pl lub odwiedzenia punktu sprzedaży kart mieszczącego się w Centrum Obsługi Klienta na Dworcu Centralnym w Warszawie.

Przedstawiciel ds. Kolorowych Kart Intercity udzieli wszelkich niezbędnych informacji. Szczegóły oferty oraz dane kontaktowe do handlowców PKP Intercity dostępne są na intercity.pl w zakładce Dla Biznesu/Opieka Account Managera. ■



Konferencja na torach

Jeżeli jesteś znudzony konwencjonalnymi metodami organizowania konferencji, szukasz czegoś oryginalnego i niecodziennego, zorganizuj spotkanie biznesowe w nietypowym miejscu. Negocjacje czy szkolenie, którym towarzyszy miarowy stukot kół? A dlaczego nie? Efektywnie wykorzystany czas w podróży to dobra inwestycja, dlatego warto zamienić samochód na wygodny pociąg! PKP Intercity proponuje dwa typy wagonów doskonale przystosowanych zarówno do organizacji konferencji, spotkań biznesowych, szkoleń, jak i wydarzeń promocyjnych czy integracyjnych. Oba są klimatyzowane i wyposażone w sprzęt multimedialny. To dobre i sprawdzone miejsce na każde spotkanie. Wagon konferencyjny (typ 508A) składa się z kilku pomieszczeń. Największe z nich to sala konferencyjna na 30 osób, a w niej dwa monitory do prowadzenia prezentacji, 40-calowy ekran LCD, cztery bezprzewodowe mikrofony wraz z systemem nagłośnienia, odtwarzacz VHS, DVD oraz CD. Obok sali konferencyjnej do dyspozycji naszych gości znajduje się kameralny czteroosobowy salonik VIP wyposażony w odrębny system audiowizualny. Zadbaliśmy również o strefę kulinarną – wagon posiada w pełni wyposażone zaplecze kuchenne (duża lodówka, elektryczna płyta grzewcza, zmywarka, a nawet kostkarka do lodu).

Pytania prosimy kierować na adres e-mail: sales@intercity.pl. Szczegóły dotyczące oferty biznesowej oraz kontakt do account managerów można znaleźć na intercity.pl w zakładce Dla Biznesu.

W drugim wagonie konferencyjnym (typ 507A) główną część zajmuje 20-osobowy stół konferencyjny wraz z wyposażeniem audiowizualnym (40-calowy ekran LCD, system nagłośnienia umożliwiający oddzielne nagłośnienie sali, odtwarzacze CD, VHS i DVD oraz cztery bezprzewodowe mikrofony). W drugiej części wagonu do dyspozycji pasażerów są miejsca siedzące, w tym trzy przy barze i sześć na sofach. Koszt wynajęcia wagonów ustalany jest indywidualnie, w drodze negocjacji. Oferta wynajmu wagonów konferencyjnych jest elastyczna, wagony można dołączyć do składu pociągu wybranej relacji, zarówno w komunikacji krajowej, jak i międzynarodowej. ■



Biznes, który zmienia świat

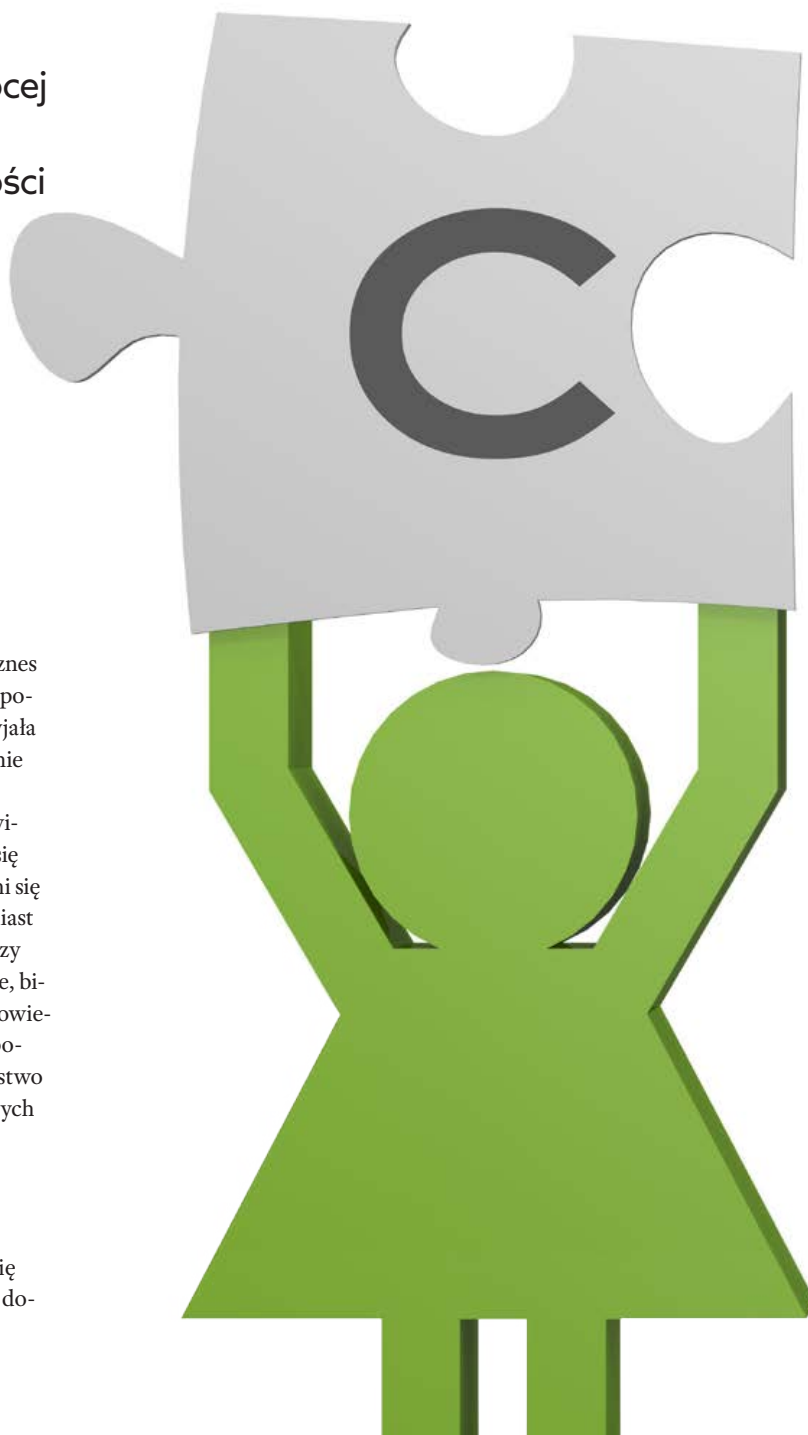
Więcej niż zysk – tak najkrócej można zdefiniować pojęcie społecznej odpowiedzialności biznesu (ang. *corporate social responsibility* – CSR), które wpływa na działanie i postrzeganie przedsiębiorstw na całym świecie.

TEKST: AGNIESZKA SIARKIEWICZ*

Od początku ery przemysłowej biznes znacząco umocnił swoją rolę w społeczeństwie. Taka sytuacja sprzyjała różnym nadużyciom, jak stawianie dobra właściciela ponad dobro pracowników czy brak dbałości o kwestie dotyczące środowiska. Dużo rzadziej, jeśli w ogóle, zajmowano się ochroną praw człowieka albo wyczerpującymi się zasobami natury. Dobrą praktyką były natomiast działania dobroczynne przedsiębiorców, którzy w geście dobrej woli fundowali szkoły, szpitale, biblioteki, wypełniając w ten sposób swoją odpowiedzialność względem społeczeństwa. Dziś odpowiedzialność firm za ich wpływ na społeczeństwo czy środowisko to już powinność, a w niektórych krajach nawet obowiązek prawny.

Od wolnego wyboru do standardowej praktyki

Rozumienie społecznej odpowiedzialności się zmieniło. Pierwsze definicje wskazywały na do-





browolny charakter działania. Przedsiębiorstwa mogły brać odpowiedzialność za społeczeństwo i środowisko ponad to, co zawierały regulacje, ale był to ich dobrowolny wybór. Dopiero w 2011 roku przestano mówić o dobrowolności takich działań, wskazując w wytycznych ISO 26000, że każda organizacja wywiera wpływ na społeczeństwo (na przykład dając zatrudnienie, oferując produkty i usługi, budując infrastrukturę itp.) i środowisko (poprzez zużycie zasobów, generowanie odpadów, emisje itp.). Użycie słowa organizacja, zamiast przedsiębiorstwo czy biznes, rozszerza założenia tejże koncepcji na pozostałe sektory, między innymi na organizacje pozarządowe, administrację państwową czy uczelnie.

Budowanie relacji

W praktyce oznacza to podejmowanie takich działań, które minimalizować będą negatywne wpływy organizacji i budować pozytywne relacje ze wszystkimi interesariuszami (osobami i grupami, które uczestniczą lub mogą stać się ważne w życiu organizacji, jak pracownicy, dostawcy, klienci itp.). Według definicji użytej w normie – odpowiedzialność społeczna danej organizacji powinna polegać na jej wkładzie w zrównowa-



żony rozwój społeczeństwa. To wypełnianie nakazów obowiązującego prawa krajowego, ale też międzynarodowych norm. I na koniec, odpowiedzialność społeczna ma być zintegrowana z działaniami organizacji, szczególnie w obszarach jej oddziaływania na otoczenie.

Czysty zysk

CSR należy traktować jak inwestycję w innowacyjność, budowanie przewagi konkurencyjnej, poprawę satysfakcji pracowników czy kształtowanie wizerunku. Co więcej, odpowiedzialność społeczna to również zysk, czego dowodzą badania Forum Odpowiedzialnego Biznesu i KPMG w Polsce z 2014 roku. Według nich 77 procent firm przyznaje, że wdrażanie strategii CSR ma pozytywny wpływ na ich wyniki finansowe. ■

* KOORDYNATORKA MEDIÓW I PROMOCJI FORUM ODPOWIEDZIALNEGO BIZNESU

Ser? Tylko domowy!



Jak to możliwe, że specjalista od komputerów zmienił branżę na... serową? – Z pasji do serowych rarytasów – odpowiada **Jakub Krężel** ze Szczecina, który jest liderem w Polsce pod względem zaopatrywania w niezbędne akcesoria amatorów domowego przetwórstwa.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Ekspert od serowarstwa. To brzmi dumnie.

Coś mi się jednak wydaje, że wszystko zaczęło się w pana przypadku od... żołądka?

(*śmiech*) To prawda. Lubię ser w każdej postaci: żółty, twaróg, długo dojrzewający, parmezan... W moim domu zawsze było dużo różnego rodzaju tego przysmaku. Jeśli chodzi o biznes, pomógł mi przypadek. Na studiach na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, na wykładach z przedmiotu żywienie człowieka, omawiając dział poświęcony mleczarstwu, dowiedziałem się o serach podpuszczkowych. Kompletnie nie miałem pojęcia, co to takiego. Jednak jak coś mnie zaciekawi, nie daję za wy-

graną. Kupiłem książkę „Domowy wyrób serów”. Zacząłem drążyć temat. Przeglądając informacje w Internecie, trafiłem na forum poświęcone domowemu wyrobowi serów i jogurtów. Ludzie wymieniali się doświadczeniami. Tych pasjonatów jest naprawdę wielu! Zainspirowali mnie do tego stopnia, że postanowiłem sam zrobić pierwszy raz w życiu najprawdziwszy ser.

Udało się?

Może nie był idealny, ale zawsze własny (*śmiech*). Pierwszy powstał ser typu gouda, potem koryciński. Zauważyłem inny problem. Miałem kłopot wcale nie z mlekiem czy techniką, tylko z kupieniem w Internecie, w jednym sklepie online, niezbędnych akcesoriów do zrobienia sera



– podpuszczkę, foremki czy termometr. To dało mi do myślenia. Przecież w Polsce prężnie rozwija się rynek ekologicznej i tradycyjnej żywności. Konsumenci coraz więcej uwagi przywiązują do tego, co jedzą. Chętnie w domu wędzimy, robimy przetwory, pieczemy chleby i... właśnie robimy sery! Dlatego intuicyjnie czułem, że to może być pomysł na biznes, jednocześnie połączony z pasją. Założenie sklepu internetowego nie stanowiło dla mnie większego problemu. Co innego zaprzętało mi głowę – czy znajdę firmy, od których mógłbym brać towar. Nie miałem wątpliwości, że będę musiał szukać za granicą. Dziś podpuszczkę i akcesoria biorę głównie z Włoch i Hiszpanii, czyli krajów, gdzie tradycje serowarstwa są ogromne, a także z Holandii, Słowenii i Austrii. Niedawno nawiązałem też współpracę z USA. Dziś mam kilkunastu stałych dostawców.

Od pomysłu do realizacji minęło sporo czasu?

Około pół roku. Czy to długo? Zależy, jak na to spojrzeć. Byłem za młody, żeby brać kredyt, a jeśli chodzi o oszczędności – miałem około trzech tysięcy na start. Nie była to zawrotna kwota. Musiałem więc inwestować z głową. Nie miałem wątpliwości, że o wynajęcie lokalu na razie mogę pomarzyć. Biznes więc mogłem prowadzić jedynie we własnym mieszkaniu. Sklep serowar.pl ruszył w grudniu 2012 roku. Na moje szczęście klienci naprawdę się nim zainteresowali. Do tego stopnia, że szybko musiałem pomyśleć o zwiększeniu asortymentu i lokalu, bo mieszkanie było za małe. Jedni polecali mnie drugim. Sklep zaczął przynosić stałe dochody dopiero po roku działalności. Dziś mam około 400-500 zamówień miesięcznie. Na różne kwoty – może to być 10 lub 200 złotych i znacznie więcej. Bo tak naprawdę każdy znajdzie u mnie coś dla siebie. Żeby robić podstawowe twarogi, wystarczy zainwestować około 50 złotych. Zestaw startowy dla trudniejszych w produkcji serów to wydatek około 150 złotych. Ktoś, patrząc na ceny serów w dyskontach, może złapać się za głowę. Bo tam sery są wyjątkowo tanie, więc po co robić je samemu? Ale dobry żółty ser za 12 złotych za kilogram? Szczerze wątpię w jego smak...

No i nie ma frajdy z samego robienia sera.

(śmiech) Właśnie! Ja zaraziłem tą pasją już całą rodzinę. Kiedy zakładałem sklep urodziła się moja ukochana córeczka, a niedługo na świecie pojawi się kolejna pociecha. Z córeczką już razem robimy sery. Choć całkiem nieźle działam i marka jest rozpoznawalna, nie zamierzam spocząć na laurach. Może pewnego dnia założę gdzieś pod Szczecinem własną serownię? Do tego hodowlę kóz? Z koziego mleka wychodzą pyszne sery.



Zauważył pan prawidłowość, jeśli chodzi o swoich klientów? To rolnicy, którzy na potrzeby jarmarku i gospodarstw agroturystycznych robią własne sery zagrodowe?

Nie tylko. Klientów dzielę na dwie grupy. Właśnie wspomnianych rolników oraz ludzi z miasta, którzy chcą żyć zdrowo i ekologicznie. Ser można robić w każdych warunkach – zarówno w wiejskim domku, jak i w mieszkaniu w wielopiętrowym bloku lub willi pod miastem. Nie mam wątpliwości, że ser zrobi naprawdę każdy. Z jogurtami i twarogami lub serami korycińskimi kompletnie nie ma problemu, trochę wyższa szkoła jazdy to sery długo dojrzewające. Ale dla chcącego, nic trudnego. Tego typu sery są bardzo drogie – kosztują powyżej 50-60 złotych za kilogram. Te robione w domu są znacznie tańsze. Kształtują się w granicach 30 złotych. Bezcenna jest świadomość, że zrobiło się taki ser samodzielnie.

A mleko? Gdzie mieszczuch ma znaleźć pyszne, świeże mleko, bez którego trudno o dobry ser?

Brak dobrego mleka to wymówka. Nie wierzę, że to problem. Mieszkam w Szczecinie. Tu także nie ma krów na pastwisku (*śmiech*). My na przykład lubimy całą rodziną w piątek po południu wyjechać do zaprzyjaźnionego gospodarza na wieś po mleko, na wieczorne dojenie. W samochodzie rozmawiamy, żartujemy, bawimy się. To czas tylko dla nas. Gospodarz wcale nie spadł nam z nieba. Jeździliśmy od wsi do wsi, pytaliśmy siedzących na ławeczkach ludzi, gdzie ktoś ma krowy i sprzedaje trochę dobrego mleka. I tak go znaleźliśmy. Dziś zawsze staram się mu zawieźć kawałek sera zrobionego z mleka jego krów. ■

Jakub Krężel

zaprasza klientów do odwiedzenia strony www.serowar.pl, ale także do sklepu stacjonarnego. Adres: Ku Słońcu 76 w Szczecinie (ze względu na częste wyjazdy właściciela do klientów, wcześniej lepiej umówić się telefonicznie 693 083 124).





mytaxi, aplikacja do zamawiania taksówek, dotarła do stolicy Małopolski. Od września mieszkańcy Krakowa mogą w pełni korzystać z wygody zamawiania i płatności za taksówkę. Dodatkowo, na dobry początek, mytaxi przygotowało promocję „O połowę taniej”, która potrwa aż do 4 października!



aplikacja do zamawiania taksówek, oficjalnie uruchomiła swój oddział w Krakowie. Przygotowania

do startu trwały kilka miesięcy i miały przede wszystkim na celu pozyskanie kierowców posiadających krakowską licencję, by zbudować bazę taksówek mogącą zapewnić usługę na poziomie znanym już użytkownikom mytaxi.

– Udało się nam zebrać pokaźną flotę taksówek, która umożliwi sprawną obsługę klientów w Krakowie – komentuje Krzysztof Urban, dyrektor zarządzający mytaxi w Polsce. – Chcemy, aby ta liczba systematycznie rosła, dlatego też oferujemy kierowcom preferencyjne warunki przystąpienia, między innymi zwolnienie z prowizji do końca



roku, wysokie premie za aktywność. Przewidzieliśmy również promocję dla mieszkańców Krakowa, którzy przez pierwszy miesiąc będą mogli testować naszą usługę za połowę ceny – dodaje Krzysztof Urban.

Taksówki za połowę

Akcja „O połowę taniej” z powodzeniem była już organizowana w innych miastach, w których operuje mytaxi. Opiera się ona na wykorzystaniu opcji „Płać przez Aplikację” – pierwszego w Polsce mobilnego systemu płatności za taksówkę z poziomu aplikacji. W Krakowie promocja potrwa do 4 października. Aby z niej skorzystać należy:

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

Po zakończeniu kursu taksówkarz zainicjuje proces płatności, wprowadzając na swoim smartfonie cenę za przejazd zgodnie ze wskazaniem taksometru. Sekundę później cena wyświetli się na smartfonie pasażera w celu zatwierdzenia jej indywidualnym hasłem użytkownika. Cały proces płatności odbywa się w sposób bezpieczny i przejrzysty w ciągu kilku sekund, a potwierdzenie transakcji i informacje o kursie wysyłane są na podany przez pasażera adres e-mail.

mytaxi w skrócie

mytaxi to pionier wśród aplikacji do zamawiania taksówek przy użyciu smartfona, której stuprocentowym właścicielem jest Daimler AG, firma znana przede wszystkim z produkcji samochodów. mytaxi łączy bezpośrednio kierowcę z pasażerem, bez pośrednictwa centrali. Atutem takiego rozwiązania jest przejrzystość – pasażer rozpoznaje kierowcę dzięki zdjęciu, imieniu i nazwisku, numerowi telefonu. Od razu może też ustalić koszt przejazdu, na jaki się zgadza, poprzez wybór stawki za kilometr. Po złożeniu zamówienia na bieżąco może śledzić przyjazd taksówki na ekranie swojego telefonu, a po skończonym kursie ocenić podróż i kierowcę za pomocą gwiazdek. Dodatkowo, jeśli kierowca mu odpowiadał – może dodać go do swoich ulubionych, aby w przyszłości aplikacja wyszukiwała go dla niego w pierwszej kolejności. mytaxi, umożliwiając ocenę kursu, podnosi jakość i zwiększa przejrzystość działalności taksówkarskiej, reagując w ten sposób na potrzeby branży. Współpracuje jedynie z licencjonowanymi taksówkarzami, łącząc potencjał nowych technologii z tradycją branży taksówkarskiej, pokazując, że można być innowacyjnym i jednocześnie przestrzegać lokalnego prawa. Oprócz korzyści dla pasażerów, mytaxi oferuje także szereg korzyści dla kierowców, między innymi: brak miesięcznego abonamentu, ponoszenie opłat za prowizję tylko za zrealizowane kursy, szkolenia, możliwość budowania szerokiej bazy stałych klientów oraz dostęp do innowacyjnego systemu będącego źródłem nowych klientów. Kraków to już drugie po Warszawie miasto w Polsce, do którego dotarła rewolucja mytaxi, i jeszcze w tym roku planowany jest start w kolejnych miastach.



Mądre decyzje, mądre spotkania

By zarabiać więcej, musisz się więcej nauczyć – tak Brian Tracy, światowej sławy trener, biznesman i specjalista w dziedzinie psychologii sukcesu, motywował uczestników jednej z wielu konferencji, których był gościem. Swoją wypowiedź kończył słowami: „Twoje życie zależy od ludzi, jakich spotkasz i od seminariów, w jakich weźmiesz udział”. Czy taka jest recepta na sukces?

TEKST: ANNA SIEWIOREK

Znakiem naszych czasów jest bardzo szybko zmieniające się środowisko i warunki pracy, dlatego przedsiębiorcy, menedżerowie i ludzie biznesu powinni położyć szczególny nacisk na rozwój osobisty i zwiększanie kwalifikacji zawodowych. Systematycznie poszerzana wiedza, pewność siebie i znajomość sposobów ułatwiających codzienną pracę to nie tylko klucz do zwiększenia obrotów własnej firmy, to również recepta na udane, dające satysfakcję życie zawodowe.

Dobrze zarządzaj czasem

Kluczowe jest nie tylko to, czego się uczysz i jakie stawiasz sobie cele. Bardzo ważne jest, w jaki sposób działasz, żeby to osiągnąć. Dobra organizacja pracy, zarówno tej codziennej, jak i długoterminowej, to podstawa sukcesu. Warto wprowadzić mądre zwyczaje, takie jak czytanie chociaż jednej publikacji branżowej dziennie lub sporządzanie listy zadań do wykonania. Możesz również skorzystać z wielu mobilnych aplikacji ułatwiających organizację codziennych obowiązków. Przekonaj się, że sukces można zaplanować.

Ucz się od najlepszych

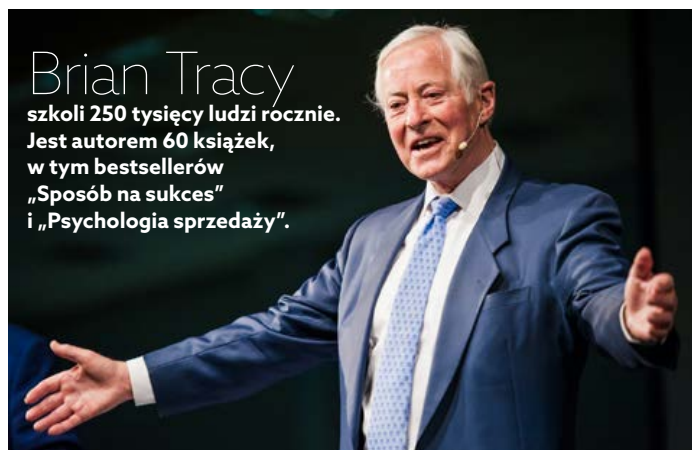
Najwięksi specjaliści w swojej branży również popełniali błędy. Wymaga to pokory, ale warto uczyć się od nich, aby podobne błędy nie przytrafiły ci się w przyszłości. Obserwuj, pytaj i szukaj osób, których warto słuchać. Znalezienie mentorów, czyli doświadczonych osób, które doradzą i udziela pomocy w planowaniu sukcesu, może okazać się milowym krokiem w twojej karierze. Cennych

Spotkaj swoich mentorów 5 października w Krakowie podczas konferencji Growth Experts Academy z udziałem Briana Tracy'ego. Więcej na konferencjabni.pl. Partnerem medialnym tego wydarzenia jest magazyn „W Podróż”.

wskazówek możesz szukać w wybranych publikacjach autorstwa między innymi Briana Tracy'ego czy Wayne'a Dyera. Nic nie jest jednak tak pouczające jak spotkanie na żywo.

Inwestuj w siebie

Dobre zarządzanie czasem to również umiejętność wyszukiwania informacji o interesujących i przydatnych merytorycznie szkoleniach, webinarach czy konferencjach oraz znalezienie czasu na te wydarzenia we własnym kalendarzu. Najlepsi specjaliści i mówcy motywacyjni coraz częściej odwiedzają Polskę, aby dzielić się swoją ekspercką wiedzą. Jest to najlepsza okazja, żeby stanąć twarzą w twarz ze swoim mentorem. Pamiętaj jednak, że sama obecność na szkoleniu czy konferencji to dopiero pierwszy krok. Co zrobisz z przekazaną wiedzą, zależy już od ciebie. ■



Brian Tracy
szkoli 250 tysięcy ludzi rocznie.
Jest autorem 60 książek,
w tym bestsellerów
„Sposób na sukces”
i „Psychologia sprzedaży”.

FOT. P. SZALAŃSKI (2)

Wzajemna sprzedaż biletów przez **Koleje Mazowieckie i Łódzką Kolej Aglomeracyjną**

- w kasach Kolei Mazowieckich kupisz bilety na przejazdy pociągami Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej
- rozkład jazdy pociągów oraz taryfa ŁKA dostępne są na **lka.lodzkie.pl**
- w kasach Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej możesz kupić bilety na przejazdy pociągami Kolei Mazowieckich
- rozkład jazdy pociągów oraz taryfę KM znajdziesz na stronie **www.mazowieckie.com.pl**
- więcej informacji uzyskasz pod numerami **Call Center KM: (22) 364 44 44** oraz **infolinii ŁKA: (42) 205 55 15**





Inteligentny jak zegarek

Widok osoby mówiącej do własnego nadgarstka już nikogo nie dziwi. Bo jak telefony dawno przestały nadawać się tylko do dzwonienia, tak zegarki coraz rzadziej służą wyłącznie do pomiaru czasu. Sprawdziliśmy, co tak naprawdę potrafią smartwatche i na co zwracać uwagę przy ich zakupie.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Złośliwi mówią o smartwatchach przypominających zminiaturyzowane smartfony, że są to urządzenia dla leniwych, którym nie chce się już nawet zajrzeć do kieszeni, aby sprawdzić, kto dzwonił, co pisał w SMS-ie lub w e-mailu. Tylko na polskim rynku w ubiegłym roku sprzedanych zostało 100 tysięcy tego typu urządzeń za łączną kwotę około 40 milionów złotych, a w bilansie za bieżący rok liczby te mają wzrosnąć nawet dziesięciokrotnie. Globalne statystyki wyglądają jeszcze bardziej imponująco – 6,8 miliona egzemplarzy za sumę prawie 1,3 miliarda dolarów. Jakby tego było mało, branżowi specjaliści szacują, że do 2018 roku rynek inteligentnych zegarków – jak dosłownie można przetłumaczyć z angielskiego nazwę smartwatch – osiągnie wartość 10 miliardów dolarów. Nic zatem dziwnego, że oprócz firm doskonale znanych z wytwarzania smartfonów, coraz mocniej nową generacją urządzeń zaczynają się też interesować producenci klasycznych czasomierzy. Eksperci przewidują, że smartwatche coraz częściej będą nam zastępować smartfony i tablety, po które sięgniemy tylko w sytuacjach, gdy wykluczone będzie skorzystanie z zegarka. Fizyczny rozmiar urządzeń noszonych na ręku ma się przy tym jeszcze zwiększyć, co skutkować będzie wykreowaniem się wyraźnej granicy między dwoma typami modeli: małymi, z podstawowymi funkcjami i długą żywotnością baterii oraz dużymi, o dużej funkcjonalności, ale i odpowiednio skróconym czasie pracy. Jak dzieje się to już w przypadku smartfonów, odpowiednio do potrzeb poszczególnych grup odbiorców – oraz ich możliwości finansowych – ma też być dalej różnicowana oferta ze względu na możliwości techniczne oraz jakość zastosowanych materiałów.

Głódne energii

Trzeba jednak przyznać, że już teraz jest w czym wybierać przy zakupie inteligentnych zegarków. Na portalach sprzedażowych i w internetowych porównywarach cen bez trudu znajdziemy ponad sto modeli, których koszt waha się od około 150 do ponad 2500 złotych. Podobnie jak w przypadku smartfonów, na duże różnice cen wpływa szereg parametrów, które przekładają się na późniejszą wygodę użytkowania. Bodaj najważniejszym z nich jest wytrzymałość baterii. Niestety, obecnie większość inteligentnych zegarków przy intensywnym użytkowaniu wymaga doładowania średnio raz na dobę. Urządzenia wytrzymujące bez dodatkowej energii kilka dni ciągle należą do mniejszości. Inną istotną kwestią jest tak zwana autonomiczność danego smartwat-

cha – niektóre modele pełnią swoich możliwości prezentują jedynie wtedy, gdy są sparowane ze smartfonem tego samego producenta. Bardzo ważna jest również jakość wyświetlacza, którego przekątna zwykle ma wielkość od 1,5 do 2 cali. W przypadku niskiej rozdzielczości i kontrastu może się bowiem okazać, że w ostrym słońcu na cyferblacie (lub jak kto woli – po prostu małym monitorze) praktycznie niczego nie będzie widać. Niektóre modele posiadają jednak opcję włączenia specjalnego trybu pracy przy dużym nasłonecznieniu, a ponadto same dostosowują siłę podświetlenia „tarczy” do warunków zewnętrznych. Praktycznym rozwiązaniem jest też system inteligentnego wyłączania i włączania ekranu, który uruchamia się jedynie, gdy ruszymy ręką, aby na niego spojrzeć. Warto także upewnić się, czy szkło osłaniające cyferblat jest odporne na uderzenia i porysowania. Sprawdźmy też, czy wybrane przez nas urządzenie jest wodoodporne i jak wygląda sytuacja z ewentualną wymianą paska, na którym będziemy je nosić.

Klasycznie lub futurystycznie

Inteligentne zegarki dzielimy też ze względu na sposób sterowania nimi – przeważają te z ekranami dotykowymi, lecz są i takie, które obsługują się za pomocą przycisków. Smartwatche, jak na małe komputery przystało, różnią się także mocą procesora i zainstalowanym systemem operacyjnym. Co zrozumiałe, nie brakuje również osób, które klasyfikują tego typu urządzenia w kategoriach estetycznych. Poza modelami, które stylizowane są na tradycyjne zegarki, są też takie, które przypominają futurystyczne opaski na rękę. Nie brakuje też takich, które na pierwszy rzut oka bardziej wyglądają na tanie wyroby ze straganu niż na stylowy gadżet za kilkaset złotych. Na szczęście, zakładając, że smartwatch jest nie tylko praktycznym wynalazkiem, ale stanowi także ważny dodatek do ubioru, pewnym ułatwieniem jest fakt, iż cyferblat (ekran startowy) można zwykle dowolnie zmieniać. Użytkowników przede wszystkim cieszy jednak, że systematycznie rośnie liczba aplikacji powstających z myślą o inteligentnych zegarkach. Dają one znać, gdy zbliża się termin zaplanowanego spotkania, kiedy przychodzi SMS lub e-mail, a na portalu społecznościowym pojawia się jakiś nowy komentarz. Dzięki smartwatchom można też przeczytać otrzymane wiadomości i odpowiedzieć na nie głosowo bez konieczności sięgania po telefon. Dzięki wbudowanym głośnikom i mikrofonom jest również opcja prowadzenia

rozmów. U osób aktywnych urządzenie pełni dodatkowo funkcję osobistego trenera: liczy kroki, mierzy tętno, nawiguje, a także informuje o spalonych kaloriach, prędkości oraz pokonanym dystansie. Co więcej, może również zastąpić odtwarzacz z ulubioną muzyką, termometr, wysokościomierz, barometr czy kompas. Smartwatche łatwo pozwalają też sprawdzić prognozę pogody, kursy walut i akcji oraz wyniki sportowe. A niektóre modele potrafią nawet włączyć i obsługiwać kompatybilny z nimi telewizor.

Szwajcarski i nie tylko

Choć momentami brzmi to jak fragment scenariusza science-fiction, smartwatch umożliwia też monitorowanie naszego snu. Za pomocą czujników i odpowiedniego oprogramowania urządzenie jest w stanie sprawdzić fazy snu, jego głębokość oraz jakość. Znajdujący się na nadgarstku gadżet analizuje w nocy nasze ruchy, a następnie – dzięki synchronizacji ze smartfonem i odpowiedniej aplikacji – potrafi nawet określić, kiedy sen jest wystarczająco płytki, aby nas obudzić. I to w wielce delikatny, acz skuteczny sposób, bo subtelne wibracje czuje tylko zainteresowana osoba (co powinni docenić zwłaszcza domownicy, którzy nie wstają o tej samej porze). Coraz częściej spotykane są także smartwatche z wbudowanymi aparatami fotograficznymi, a kwestią czasu jest upowszechnienie zegarków wyposażonych w moduł zbliżeniowy, który umożliwi dokonywanie płatności mobilnych. Jak widać, powiedzenie jak w szwajcarskim zegarku nabiera teraz zupełnie nowego znaczenia... ■



Być smart

Smartwatche należą do najbardziej dynamicznie rozwijającej się części sektora nazywanego *wearable devices*, czyli gadżetów ubieralnych. Jeszcze kilka lat temu taka branża niemal nie istniała, a obecnie rozwija się w tempie co najmniej kilkudziesięciu procent rocznie – przy milionach sprzedawanych egzemplarzy, z których każdy kosztuje średnio po kilkaset dolarów. Oprócz inteligentnych zegarków, w jej skład wchodzi jeszcze: smartclothes (inteligentne ubrania, które nie tylko chronią przed wiatrem, deszczem i innymi kaprysmi aury, ale dodatkowo kontrolują funkcje ciała), smartglasses (inteligentne okulary, których użytkownik ma Internet, aparat i telefon z zestawem słuchawkowym oraz aplikacjami wprost na własnym nosie), a także smartbandy (inteligentne opaski, które rejestrują naszą codzienną aktywność).

Z dnia na dzień, z roku na rok nasz świat staje się coraz bardziej mobilny. Z Internetu korzystamy już nie tylko w domu i w pracy czy ewentualnie w kawiarni wyposażonej w hotspot (dostęp do Internetu przez Wi-Fi), ale również w podróży służbowej i na wakacjach.

W podróży z Internetem

Pod określeniem 'Internet mobilny' kryje się możliwość bezprzewodowego (najczęściej przy wykorzystaniu sieci operatora komórkowego) dostępu do Internetu, niezależnie od miejsca, w którym obecnie przebywamy. Może to być środek zatłoczonego miasta, plaża nad brzegiem morza czy górski stok. Mobilny dostęp możliwy jest za pośrednictwem tabletu lub smartfona. Ale co zrobić, gdy musimy podłączyć do sieci wiele urządzeń na raz lub chcemy zabrać ze sobą laptopa, który wyposażony jest jedynie w kartę sieciową Wi-Fi? Urządzeniem, które nam to umożliwi, jest mobilny router 3G/4G – najlepiej z wbudowaną baterią oraz możliwością włożenia do niego karty SIM. Nie tylko połączy się on z Internetem za pośrednictwem operatora telefonii komórkowej, ale także udostępni to połączenie kilku lub kilkunastu urządzeniom poprzez sieć Wi-Fi. Oczywiście, oprócz wybrania odpowiedniego urządzenia,

musimy wybrać operatora sieci komórkowej, od którego oczekiwać będziemy dobrego zasięgu, odpowiedniej prędkości transmisji oraz niskiej ceny za przesłane przez nas pakiety danych. Gdy wybierzemy już operatora i w rękach mamy upragnioną kartę SIM, należy wówczas dobrać do niej odpowiedni mobilny router. Jeśli chodzi o routery LTE, wartym uwagi urządzeniem jest model TP-LINK M7350. Wyposażono go w pojemną baterię (2550 mAh) zasilającą urządzenie nawet przez 10 godzin. Znajdziemy w nim też gniazdo kart microSD, dzięki któremu na kartach o pojemności do 32 GB możemy łatwo udostępniać zdjęcia, muzykę i materiały wideo za pomocą sieci bezprzewodowej. Router ten jest urządzeniem dwupasmowym korzystającym zarówno z pasma 2,4, jak i 5 GHz, a także zgodnym ze standardami 802.11b/g/n (maksymalnie 15 urządzeń). Jeżeli komputery lub komórki obsługują sieć 5 GHz, wówczas warto z tej możliwości skorzystać. Połączenie będzie wtedy stabilniejsze ze względu na to, że częstotliwość ta pozwala wyeliminować większość zakłóceń. Drugim interesującym modelem jest router TP-LINK M5360. Obsługuje on sieć 3G/HSPA+ i ma wbudowany bank energii o pojemności 5200 mAh. Urządzenie to nie tylko zapewnia dostęp do Internetu, ale także możliwość wygodnego ładowania telefonów. Router ten może działać na baterii aż do 16-17 godzin.



Należy także wspomnieć o bliźniaczych przenośnych hotspotach TP-LINK M5350 i M5250. W przypadku tańszego routera – modelu M5250 – zamiast wyświetlacza OLED zastosowano zestaw diod, które informują użytkownika o stanie urządzenia. Oba modele pracują w sieci 3G i umożliwiają jednocześnie połączenie 10 urządzeń. Wszystkie opisane powyżej modele routerów ładować można za pomocą kabla USB. Nie jest zatem konieczne zabieranie ze sobą dodatkowego zasilacza.



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.





Nie tylko dla dżentelmenów

Wbrew pozorom golf nie jest rozrywką dla znudzonych życiem starszych panów, którzy nie wiedzą, co robić z wolnym czasem i nadmiarem pieniędzy. Nie jest to też zajęcie dla snobów i celebrytów, którym zależy głównie na lansowaniu się w towarzystwie. Aby się o tym przekonać, wystarczy jedna wizyta na polu golfowym!

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Najlepszy dowód na to, że golf jest dyscypliną sportową z prawdziwego zdarzenia, będziemy mieli podczas przyszłorocznych igrzysk w Rio de Janeiro, gdzie najlepsi specjaliści w tej dziedzinie po raz pierwszy od ponad wieku będą walczyć o medale olimpijskie. Jak jednak podkreślają doświadczeni zawodnicy, współczesny golf to nie tylko zawodowstwo, ale przede wszystkim pasjonujące i zdrowe hobby dla osób w każdym wieku. Badania naukowe potwierdzają, że gra w golfa poprawia równowagę oraz koordynację ruchową. Co więcej na polu golfowym angażujemy do działania niemal wszystkie większe grupy mięśniowe – pełne uderzenie włącza do pracy aż 124 mięśnie! Jeśli dodać do tego, że w czasie jednej

rundy golfa możemy spalić 1000-1200 kalorii, czyli tyle samo, co w trakcie dwóch godzin joggingu lub gry w tenisa, dostajemy odpowiedź, dlaczego golf coraz częściej jest polecany jako sposób na poprawienie kondycji, samopoczucia oraz profilaktykę układu krwionośnego. – Ludziom zwykle wydaje się, że przejście pola golfowego jest niczym innym jak przyjemnym spacerkiem połączonym z uderzaniem piłeczki – opowiada Zbigniew Truszkiewicz, instruktor pabianickiego A&A Golf Club. – W rzeczywistości każda partia wiąże się z określonym wysiłkiem fizycznym. Zwłaszcza że podczas rozgrywek golfowych nie wolno korzystać z wózków elektrycznych, czyli tak zwanych meleksów. Idąc od dołka do dołka, trzeba cały czas samemu dźwigać torbę ze sprzętem, która waży zwykle 15-20 kilogramów – dodaje.

Zielona karta

Wszystkie pola golfowe na świecie są ogólnie dostępne. Zawsze można sobie bezpłatnie na nie pójść, pospacerować i popatrzeć na grę innych. Jeśli sami jednak chcemy pograć, podstaw golfa najlepiej nauczyć się na kursach, które regularnie organizują wszystkie kluby golfowe dysponujące własnym polem. Zwykle obejmują one 10-20 godzin zajęć i kosztują 700-1000 złotych. Podczas lekcji uczymy się wtedy podstawowych uderzeń, zasad oraz innych tajników sztuki golfowej. Na koniec każdego cyklu szkoleniowego kursanci przystępują do egzaminu na Zieloną Kartę PZG (Polskiego Związku Golfowego), która jest czymś w rodzaju golfowego prawa jazdy i umożliwia grę na wszystkich polach golfowych na świecie. Po zdobyciu tego dokumentu pozostaje jedynie dalej doskonalić umiejętności, najlepiej pod okiem sprawdzonego trenera. Godzina takich zajęć kosztuje średnio 70-100 złotych. Dla osób początkujących zakup kompletnego sprzętu golfowego oznacza wydatek rzędu 300-400 złotych. Samo członkostwo w klubie wiąże się natomiast zazwyczaj z kosztem 1500-6000 złotych rocznie. Dokładna cena zależy od wielkości, prestiżu i stopnia utrzymania danego ośrodka, a także elementów wchodzących w skład pakietu. – Legitymacja członkowska daje możliwość korzystania z obiektów danego klubu, a często także dostępność do *driving range*, czyli takiego miejsca treningowego, w którym każdy golfista przed wyjściem na pole powinien spędzić mnóstwo godzin – podkreśla Truszkiewicz.

Uczciwa gra

Doświadczeni bywalcy pól zaznaczają, że golf najpierw powinien sprawiać przyjemność z gry, a dopiero później może pojawić się element

Golf w liczbach

Według najnowszych statystyk w Polsce w ubiegłym roku było zarejestrowanych prawie cztery tysiące golfistów. Oznacza to WZROST O 8,2 PROCENTA, co daje nam drugie miejsce w Europie – większy przyrost zanotowała jedynie pograżona w kryzysie Grecja, gdzie PRZYBYŁO AŻ 17,5 PROCENTA graczy. Nasz kraj zajmuje także drugą pozycję w Europie pod względem liczby nowopowstałych pól golfowych – w ubiegłym roku w Polsce POWSTAŁY CZTERY NOWE OŚRODKI (tyle samo co w Czechach, a więcej miała jedynie Francja – sześc). Łącznie mamy obecnie 32 POLA STANDARDOWE – z co najmniej dziewięcioma dołkami.



czysto sportowej rywalizacji. – Przed każdym zagranie bardzo ważne jest pozytywne nastawienie i myślenie o czymś przyjemnym – radzi Truszkiewicz. Do najczęściej popełnianych przez osoby początkujące błędów technicznych należy chęć natychmiastowego zobaczenia, gdzie polecie piłka po wykonanym uderzeniu. Taki nawyk bardzo mocno przeszkadza w grze, bo wpływa na przenoszenie ciężaru ciała i przyczynia się do tego, że nasze zagranie jest krzywe i bliskie, a nie proste i dalekie. Drugim takim powszechnym mankamentem jest traktowanie piłeczki golfowej z nadmierną siłą. Wiele osób myśli, że im silniej

DZIĘKI GRZE W GOLFA pracujemy nad ogólnym przygotowaniem fizycznym: zwiększamy wytrzymałość i wydolność, a także poprawiamy siłę. To niezbędne elementy do tego, aby dobrze sobie radzić w tej dyscyplinie.

zasady są banalnie proste – tłumaczy Truszkiewicz. Chodzi o to, aby tę małą piłeczkę, niekiedy w białym kolorze, umieścić w jak najmniejszej liczbie uderzeń kolejno w 18 dołkach, które usytuowane są pośród pięknie przystrojonej trawy. Żeby nie było zbyt łatwo, po drodze na grających czeka szereg przeszkód: wysoka trawa, woda czy piach. W branżowych anegdotach mówi się, że najczęstszym słowem używanym przez golfistów jest „gdyby”. Po zakończeniu danej rundy zawsze słyszymy: „Gdyby wiatr wiał prosto...”, „Gdyby słońce mnie nie oślepiło...”, „Gdyby trawa nie była tak wysoka...”, „Gdyby



uderzy, tym piłeczka dalej polecie. Nic bardziej mylnego, bo odległość zależy tylko i wyłącznie od doboru kija. Sama technika przy większości uderzeń jest natomiast bardzo zbliżona. Co ważne, gracze, którzy mają różne umiejętności, mogą ze sobą spokojnie konkurować. – Początkujący może stanąć w szranki z dużo bardziej doświadczonym zawodnikiem i nawet z nim wygrać. A to za sprawą odpowiedniego systemu handicapowego, czyli bonusów dla graczy słabszych. Im wyższy handicap, tym większa jest szansa wygrania z lepszym przeciwnikiem – tłumaczy pabianicki instruktor. Golf jest sportem, gdzie rywalizacja najpierw toczy się z samym sobą i własnymi słabościami, a dopiero później z innymi przeciwnikami. Wymaga zatem maksymalnego skupienia i uczciwości w stosunku do siebie oraz innych graczy.

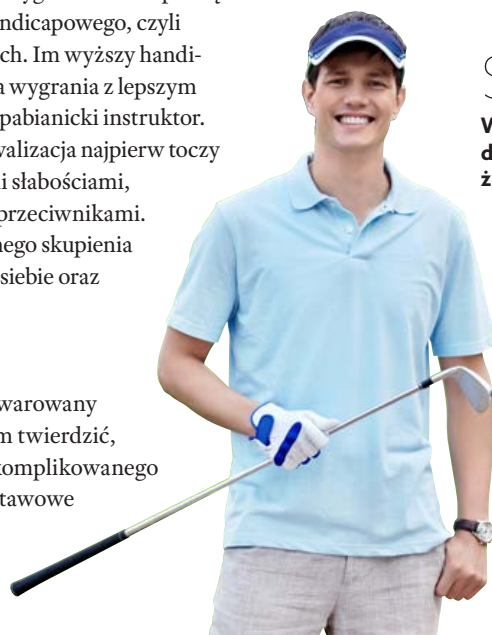
Gdyby...

Golf jest bardzo mocno obwarowany różnymi regułami. – Śmiałbym twierdzić, że chyba nie ma bardziej skomplikowanego sportu na świecie, ale podstawowe

woda nie była zbyt głęboka...”. I między innymi z tego powodu na tak zwanym 19. dołku, czyli w klubowym barze, zawsze jest gwarno i wesoło. Bo jak już ktoś zacznie swoją golfową przygodę, to zwykle łapie bakcyła na dobre i sam zaczyna obalać mit golfa jako sportu snobistycznego, drogiego i tylko dla wybranych... ■

Stylowy golfista

W ubiorze do grania panuje coraz większa dowolność. Aczkolwiek etykieta mówi o tym, że zawodnik powinien być ubrany w koszulkę polo, a nie zwykły t-shirt. Bardzo źle widziane są dresy i spodnie dżinsowe, zamiast których powinno zakładać się po prostu wygodne spodnie materiałowe. Ważnym elementem ubioru, choć zupełnie z innego powodu, są również buty. Powinny być nieprzemakalne, co zapewni nam komfort gry na mokrej trawie. Typowe buty golfowe mają na spodzie tak zwane spajki, czyli koreczki, które pomagają zachować stabilność podczas uderzenia, zwłaszcza na śliskiej trawie.



FOT. FOTOLIA (4)

Bilety na Legię bez karty kibica



W powszechnym przekonaniu karta kibica jest niezbędna do zakupu biletu na mecze piłkarskiej Ekstraklasy. Przepisy ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych, jednego z najbardziej restrykcyjnych aktów prawnych tego typu w Europie, wymagają od kibica przejścia skomplikowanego i czasochłonnego procesu identyfikacji, włącznie z obowiązkiem udostępnienia wizerunku twarzy. Tymczasem od zeszłego sezonu bilety na mecze Legii Warszawa rozgrywane na stadionie przy Łazienkowskiej 3 można kupować bez karty kibica. Jedną z najpoważniejszych przyczyn nieprzychodzenia na stadiony nowych kibiców jest skomplikowany proces identyfikacji widzów – wyjaśnia Jakub Szumielewicz, wiceprezes Legii Warszawa. – Wyraźnie pokazują to wyniki badań rynku. Kibic chce być dzisiaj obsłużony szybko i sprawnie, bez mnożenia niepotrzebnych formalności – dodaje. Przepisy ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych precyzują obszerny katalog danych osobowych, które każ-

dy kibic wybierający się na mecz musi udostępnić organizatorowi spotkania. Oprócz imienia i nazwiska oraz numeru PESEL jest to między innymi wizerunek twarzy. Wymogi te, podyktowane względami bezpieczeństwa, określono podczas prac nad ustawą w 2009 roku, kiedy w Polsce praktycznie nie było nowoczesnych stadionów piłkarskich. Najprostszym sposobem do ich spełnienia było wprowadzenie przez kluby piłkarskie kart kibica – do ich wyrobienia niezbędne było udostępnienie wszystkich danych osobowych wskazanych w ustawie. Jednak od kilku lat nowoczesnych i bezpiecznych stadionów w Polsce stale przybywa. W zeszłym sezonie Legia Warszawa postanowiła wyjść naprzeciw oczekiwaniom kibiców i jeszcze szerzej otworzyć dla nich bramy stadionu przy ulicy Łazienkowskiej. Fanom umożliwiono zakup biletu w kasach klubu oraz Punkcie Obsługi Klienta bez konieczności wyrobienia karty kibica – wystarczy podać swoje dane osobowe oraz okazać dokument potwierdzający numer PESEL i uśmiechnąć się do kamery.



W ciągu kilku chwil dane kibica znajdują się w centralnym systemie, a on sam, z biletem i dowodem tożsamości, może udać się na trybuny.

– W ciągu ostatnich kilku miesięcy z tej możliwości skorzystało kilka tysięcy kibiców – zaznacza Szumielewicz. – Oczywiście nie oznacza to rezygnacji z wyrobienia kart kibica. Ich posiadacze mogą szybko i sprawnie kupować bilety oraz karnety w naszym nowym systemie sprzedaży internetowej, korzystając z ofert promocyjnych oraz zniżek, a także uczestnictwa w programie lojalnościowym „Legiony” – precyzuje wiceprezes. Z kartą kibica czy bez zakupu biletu na mecze Legii Warszawa jeszcze nigdy nie był tak prosty. Szczegółowe informacje na temat biletów na najbliższe mecze na stadionie przy Łazienkowskiej można znaleźć na stronie **bilety.legia.com**.



Kosmetyczny alfabet



Warto wiedzieć, co kryje się pod tajemniczymi określeniami nazw składników kosmetyków. Dzięki temu wybierzemy krem czy balsam rzeczywiście przeznaczony dla naszej skóry.

TEKST: BEATA RAYZACHER

A jak antyoksydanty...

... ich głównym zadaniem jest obrona skóry przed wolnymi rodnikami, których liczba wzrasta pod wpływem palenia papierosów, promieniowania słonecznego, spożycia produktów bogatych w tłuszcze typu trans oraz intensywnego uprawiania sportu. Nasz organizm posiada naturalne antyoksydanty, ale przez te wyżej wymienione czynniki ich ilość jest niewystarczająca. Najczęściej spotykane antyoksydanty w kosmetykach to między innymi witamina A, C i E oraz kwas ferulowy.

■ Witamina C jest nietrwała i szybko traci właściwości, dlatego kosmetyki, które ją zawierają, powinny być przechowywane w lodówce. Zapobiegniemy jej utlenianiu, gdy będziemy stosować kremy w tubkach lub pojemniczkach z atomizerem.



C jak ceramidy...

... pełnią rolę tak zwanych uszczelniaczy, są cementem międzykomórkowym. Dzięki nim warstwa rogowa naskórka stanowi nasz pancerz ochronny. Spływają zmarszczki i przywracają skórze świeżość. Wypełniają także przestrzenie międzykomórkowe włosów – pomagają zachować ich zdrowy, lśniący wygląd.

■ Już po dwóch tygodniach stosowania kosmetyków z ceramidami skóra wygląda tak, jakby przeszła kompleksową metamorfozę. Ich działanie potęguje równoczesne stosowanie kwasów owocowych.

Czy wiesz, że...

W całej Unii Europejskiej obowiązuje prawo nakazujące umieszczania na opakowaniu kosmetyku opisu składników w takiej kolejności, aby na początku były te o największej ilości, a na końcu – najmniejszej.

E jak enzymy...

... usuwają obumarłe komórki skóry, są nazywane kosmetykami do sprzątania. Producenci chętnie wykorzystują je do peelingów. Ostatnim hitem są: bromelaina (występuje w miąższu ananasa) i papaina (w miąższu niedojrzałych owoców papai), które złuszcza i wygładza skórę oraz wykazują właściwości rozjaśniające.

■ Peelingi enzymatyczne polecane są osobom z cerą suchą i naczynkową, ponieważ nie podrażniają tej wyjątkowo delikatnej skóry.

F jak fitohormony...

... są istotnym składnikiem preparatów opóźniających efekty starzenia się skóry i robią obecnie karierę w kosmetyce. Pozyskuje się je głównie z soi, pestek słonecznika i dzikiego ryżu. Likwidują cienie pod oczami, poprawiają owal twarzy, znajdują się także w preparatach ujędrniających biust.

■ Są składnikami przede wszystkim kosmetyków do pielęgnacji skóry dojrzałej, dzięki nim odżykuje ona jędrność i jest gładsza.



G jak garbniki...

... to naturalne aktywne związki występujące w roślinach. Są częstym składnikiem kosmetyków, ponieważ działają ściągająco i przeciwbakteryjnie. Znajdują się w preparatach do kąpieli, lotionach, tonikach, mydłach i kremach do pielęgnacji skóry tłustej oraz higieny intymnej (działają przeciwzapalnie, zwalczają bakterie, łagodzą podrażnienia i pieczenie).

■ Naturalne garbniki możemy znaleźć w herbacie, owocach głogu i kłęczach dębu. Szampon z garbnikami zmniejsza przetłuszczanie się włosów.



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



K jak koenzym Q10...

... jego odkrycie nazwano jednym z największych osiągnięć naukowych XX wieku. Jest tak zwaną substancją witaminopodobną, dawką energii dla komórek. Inne określenie to eliksir młodości, ponieważ wyraźnie opóźnia proces starzenia skóry. Produkty, które go zawierają w swoim składzie, chronią skórę przed zanieczyszczeniem środowiska i wolnymi rodnikami.

■ Ilość koenzymu Q10 produkowanego przez organizm zmniejsza się po 30. roku życia. Starannie dobrane kosmetyki uzupełniają jego niedobór. Już po kilku tygodniach stosowania zanikają drobne zmarszczki, rozjaśniają się przebarwienia, a skóra staje się bardziej jędrna.

K jak kofeina...

... jest sprzymierzeńcem walki z cellulitem, dlatego często zawierają ją kosmetyki wyszczuplające i przeciwcellulitowe. Przyspiesza rozkład nagromadzonego tłuszczu i pobudza krążenie krwi. Rewelacyjnie wpływa na zwiotczalą skórę. Zawierają ją także niektóre szampony – kofeina stymuluje cebulki i sprawia, że włosy szybciej rosną i mniej wypadają. Włosy stają się gładkie, łatwiej się układają.

■ Szampony i odżywki do włosów z kofeiną należy stosować codziennie, ponieważ po zaledwie 24 godzinach jest ona usuwana ze struktury włosa.



K jak kolagen...

... odpowiada za wytrzymałość i elastyczność skóry. Kolagen naturalny jest pochodzenia zwierzęcego (tym samym może powodować reakcje uczuleniowe). Ostatnio powodzeniem cieszy się kolagen morski lub pozyskiwany ze skóry ryb (kolagen natywny).

■ Cząstki kolagenu są tak duże, że w głąb skóry przenika ich niewielka ilość, a tym samym nie są w stanie wspomóc naszego naturalnego kolagenu i usunąć na przykład głębokich zmarszczek mimicznych. W salonach kosmetycznych zafundować więc sobie można zastrzyki z płynnego kolagenu.

M jak melanina...

... jest ciemnym barwnikiem skóry odpowiedzialnym między innymi za powstawanie opalenizny. W kosmetyce wyróżnia się melaninę naturalną i syntetyczną (używaną w drodze reakcji biochemicznych). Absorbuje i rozprasza promienie słoneczne, dlatego stosowana jest w kosmetykach jako naturalny filtr UV. W związku

z wysokimi kosztami jej pozyskiwania cena kosmetyków, które ją zawierają, jest dość wysoka.

■ Furore robią kosmetyki do włosów z melatoniną, które wzmacniają naturalny i farbowany kolor włosów.



R jak retinol...

... jest jedną z trzech postaci witaminy A. Redukuje zmarszczki, zapobiega powstawaniu przebarwień.

■ Retinol pobudza produkcję kolagenu i stymuluje odnowę komórek – jest szczególnie polecany osobom po 35. roku życia. Najsilniejsze działanie ma zawarty w kosmetykach kwas retinowy (dostępny jedynie na receptę).



Kosmetyki zawierają także...

■ **parafinę** – produkt przerobu ropy naftowej stosowany w preparatach do demakijażu i w kremach ochronnych. Zadaniem parafiny jest wygładzanie skóry. Jednak coś za coś – zbyt długo stosowana blokuje pory skórne, skóra nie może oddychać, jest także bardziej wrażliwa na działanie promieni słonecznych. Nie zaleca się jej stosowania przy skórze tłustej,

■ **glicerynę** – stanowi bazę większości kosmetyków. Jest jednym z najstarszych składników wykorzystywanych do nawilżania skóry, który zatrzymuje wilgoć w warstwie rogowej naskórka, wygładza i poprawia elastyczność skóry. Jeśli ilość gliceryny w kosmetyku przekracza 30 procent, lepiej zachować ostrożność, ponieważ może wysuszyć naskórek,

■ **lanolinę** – zmniejsza szorstkość skóry, występuje nie tylko w kremach i maściach, także w zmywaczu do paznokci, szminkach i dezodorantach. Uwaga – u niektórych osób może powodować podrażnienia i alergie skórne.



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

20 minut, które ratują życie

Rak jelita grubego to choroba, o której istnieniu nie chcemy pamiętać. Niestety w Polsce ciągle jeszcze jest on – w przypadku mężczyzn – trzecim, a w przypadku kobiet drugim najczęstszym rodzajem nowotworu.

DR N. MED. KRZYSZTOF BUCKI *

Plasuje się też na niechlubnym, drugim po raku płuca miejscu, jeśli chodzi o umieralność mężczyzn po 65. roku życia i – co gorsza – w ciągu ostatniej dekady w tym zakresie utrzymuje się ciągły wzrost. W przypadku kobiet stopień umieralności na raka jelita grubego ustabilizował się po 2000 roku i wciąż pozostaje na trzecim miejscu po raku płuca i piersi. W sumie na przestrzeni lat statystyki nieco się poprawiły, ale jednocześnie nadal wykazują, że aż połowa osób chorych na raka jelita grubego nie przeżywa pięciu lat. Odpowiedzialna za te liczby jest wyjątkowa podstępność nowotworu. Przez wiele lat działa on bowiem w całkowitym ukryciu, często nie dając jakichkolwiek objawów.

Podwójny ratunek

A mimo to i mimo przytoczonych statystyk, dziesiątki pacjentów codziennie w skali całej Polski może wyjść z raka jelita grubego bez

absolutnie żadnych negatywnych skutków. Ci pacjenci są leczeni prostą, trwającą od kilkunastu do kilkudziesięciu minut metodą, bez konieczności stosowania chemioterapii czy radioterapii. Jest to metoda o udowodnionej skuteczności, a nie kolejne cudowne metody lecznicze. Mowa o kolonoskopii. Niewielu z nas wie, że badanie to ratuje życie podwójnie. Po pierwsze dlatego, że umożliwia niezwykle wczesne wykrycie nowotworu. Jest to bez wątpienia najlepsza i najdokładniejsza metoda diagnostyczna, która pozwala potwierdzić lub wykluczyć nowotwór jelita grubego. Żadne inne badanie nie jest w stanie dać lekarzowi tak szerokiej i tak pewnej informacji.

Po drugie, kolonoskopia jest też zabiegiem, w ramach którego może nastąpić całkowite i ostateczne usunięcie nowotworu. Tak więc, jeżeli w trakcie zwykłej kolonoskopii zauważony zostaje polip, to lekarz może (stosownie do jego wielkości) jednocześnie dokonać jego usunięcia. Takie usunięcie (polipektomia) to w przypadku niedużych polipów krótka czynność nietrwająca dłużej niż minutę. Oczywiście usunięty polip jest następnie poddawany badaniu histopatologicznemu, co pozwala na dokładne określenie jego charakteru.

Takie proste i takie skuteczne

Pacjenci po kolonoskopii (również wtedy, kiedy wykonywana była prosta polipektomia) mogą natychmiast powrócić do normalnej aktywności życiowej. W mojej praktyce zawodowej często rozmawiam z pacjentami po zabiegu usunięcia polipów. I widzę w ich oczach niedowierzanie: „Mam to wycięte? Ale przecież nic nie czułem. I nie muszę chodzić na radioterapię?”. Negatywna legenda raka jelita grubego powoduje, że takim pacjentom trudno uwierzyć, że samo leczenie może być aż tak proste i aż tak skuteczne. Jako lekarz jestem zwolennikiem wykonywania kolonoskopii w pełnym znieczuleniu. Najczęściej stosuje się krótkie dożylnie znieczulenie, tak zwaną analgesedację. Pacjent zasypia i budzi się po parunastu minutach, już po wykonanym zabiegu. Dopiero wtedy, na podstawie dokumentacji fotograficznej i wideo, dowiaduje się, czy jest zdrowy, czy była konieczność usunięcia polipów, w tym również nowotworowych. Powtórzmy: rak jelita grubego to nowotwór działający w ukryciu. Bez wczesnego zdiagnozowania niemożliwe jest jego leczenie. A najskuteczniejszą diagnostyką jest 20-minutowe badanie, które może uratować życie, bo polipektomia przeprowadzana w trakcie kolonoskopii jest niewiarygodnie skutecznym lekiem na raka. ■

* SPECJALISTA CENTRUM MEDYCZNEGO SKOPIA

...JAK USZCZYPNIE
BĘDZIE ZNAK

20 MINUT
TYLKO TYLE TRWA WYKONANIE
BEZBOLESNEJ KOLONOSKOPII,
KTÓRA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE

NIE CZEKAJ I UMÓW SIĘ NA BADANIE KOLONOSKOPOWE,
W PEŁNYM ZNIECZULENIU (ANALGOSEDACJI),
W KRAKOWSKIM CENTRUM MEDYCZNYM SKOPIA

www.cm-skopia.pl



Praktyka dietetyka

Chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe? Wejdź na praktyka-dietetyka.pl.
Diana Kostrzębska i **Iga Ciesielska** podpowiedzą, co zrobić, by gotować smacznie i zdrowo.

ROZMAWIAŁA: AGNIESZKA PIETRZAK

Co jadłyście dziś na śniadanie?

Diana: Kanapki z łososiem i pomidorem.

Iga: Zazwyczaj jem owsiankę, ale od jakiegoś czasu sprawdzam, czy nie jestem uczulona na mleko, dlatego dziś było pieczywo z masłem orzechowym.

Czy dietetyczki zawsze są na diecie?

Iga: Słowo dieta kojarzy się nam zazwyczaj z odchudzaniem, a tak naprawdę dieta to po prostu racjonalny sposób odżywiania się.

Panuje takie przekonanie, że jeśli chcemy jeść zdrowo, to potrzebujemy pieniędzy i czasu na przygotowanie dla siebie specjalnych potraw, to prawda?

Diana: Nie jestem za tym, by zaopatrywać się w wyroby typu eko czy bio, które rzeczywiście bywają drogie, a i tak do końca nie mamy pew-

ności co do ich jakości. Do zdrowego odżywiania potrzebne są nam zwykle, łatwo dostępne, stosowane na co dzień produkty – spożywane z umiarem i według określonych zasad.

Iga: Podstawa to dobra organizacja. Jeśli zaplanujemy sobie listę zakupów, to przygotowanie codziennych posiłków nie zajmie nam wiele czasu.

Czasochłonne jest chyba jednak ułożenie jadłospisu na cały tydzień?

Iga: Nie jesteśmy z Dianą zwolenniczkami opracowywania konkretnego menu. W swojej praktyce wolimy raczej zwracać uwagę na preferencje produktowe danej osoby, a jej samej zostawić decyzję, jakie konkretnie danie z nich przygotowuje.

Czy to znaczy, że ten sam produkt może komuś służyć, a komuś innemu już nie?

Diana: Zgadza się. Wszystko zależy od stanu

DIANA i IGA
 (na stronie 88),
 dyplomowane dietetyczki
 Warszawskiego
 Uniwersytetu
 Medycznego,
 udowadniają,
 że prowadzenie
 zdrowej kuchni
 to nic trudnego.

naszego zdrowia. Prosty przykład: warzywa są postrzegane jako jedno z najzdrowszych elementów naszego menu. Jednak osoby chociażby z nadciśnieniem tętniczym muszą wyeliminować ze swojej diety te, które zawierają sód, czyli ogórki kiszone czy warzywa korzeniowe, jak marchew, burak, pietruszka. Warzywa mogą też uczulać.

A co ze sposobem obróbki tych produktów? Ma to również znaczenie?

Iga: Oczywiście. Nie bez przyczyny osoby chore na cukrzycę jedzą surową marchew. Gotowana ma bowiem wysoki indeks glikemiczny i jest przy tym schorzeniu niewskazana.

Przy rozmowie o jedzeniu nie sposób nie mówić o odchudzaniu. Co dietetycy sądzą na ten temat?

Diana: Restrykcyjne ograniczanie jedzenia, szczególnie w krótkim czasie, może przynieść więcej szkód niż pożytku. Taka dieta rozstraja metabolizm. Kiedy wracamy do poprzednich nawyków – tyjemy dwa razy szybciej.

Iga: Podczas takiej diety nie tracimy tak naprawdę tego, na czym nam najbardziej zależy, czyli zbędnych kilogramów, ale wodę i tkankę mięśniową. Spadek wagi jest zatem pozorny.

Co więc zrobić, by rzeczywiście pozbyć się nadwagi?

Iga: Przede wszystkim zacząć kontrolować to, co się je i ile się je. Porcjować posiłki, zadbać o ich różnorodność i regularność. Nie przejadać się jednego dnia, by drugiego głodować. Otwierać się na nowe smaki. Docenić pełnoziarniste produkty – pieczywo, kasze, makarony.

Czy złota zasada pięciu posiłków nadal obowiązuje?

Diana: Najlepiej, gdy są to trzy główne posiłki i dwa mniejsze. Rozdzielamy je średnio co trzy godziny. Dajemy tym samym znak naszemu organizmowi, że nie musi magazynować tego, co dostał, ponieważ za jakiś czas znów otrzyma porcję jedzenia.

Iga: Regularne posiłki zapobiegają też podjadaniu, jednej z najczęstszych przyczyn otyłości. Organizm jest bowiem cały czas najedzony i łatwiej się nam oprzeć pokusom.

Czy są takie produkty, które musimy wyeliminować całkowicie ze swojej diety, bo szkodzą naszemu zdrowiu?

Iga: Zdania dietetyków są w tej kwestii podzielone.

Diana: Ja jestem za definitywnym wykluczeniem. Myślę tu przede wszystkim o słodyczach i wszelkich wyrobach cukierniczych, słodkich napojach, produktach z dużą ilością soli – paluszkach, chipsach, krakersach oraz fast foodach czy alkoholu.

Iga: Ja natomiast jestem mniej rygorystyczna od nadietetyków (*śmiech*). To, co zabronione, wzbudza

Amber Side

RESTAURANT & BAR



Restauracja AMBER SIDE w Europejskim Centrum Solidarności – wyborna kuchnia w kultowym miejscu Gdańska

Tak niezwykła siedziba, jaką jest ECS, sprawia, że cała przestrzeń tętni inspiracjami i sztuką w najlepszym wydaniu. Tych nie brakuje również w Restauracji Amber Side, gdzie nasze podniebienia raczy wspaniała, nowoczesna kuchnia europejska i ta bardziej tradycyjna – starogdańska. W menu znajdziemy zarówno potrawy dietetyczne, jak i te, które nie zawierają glutenu. Karta dań jest sezonowa i zmienia się wraz z dostępnością świeżych składników.

W menu znajdziemy między innymi tradycyjnie siekanego tatarsa wołowego podawanego z marynatami i żółtkiem przepiórczym. Miłośnicy zup mogą rozsmakować się tu w kremowej zupie rybnej serwowanej z warzywami i owocami morza. Niezależnie od tego, czy wolisz ryby czy jesteś mięsożercą na pewno znajdziesz tu coś dla siebie.

To idealne miejsce na romantyczną kolację w kultowym miejscu Gdańska, rodzinny obiad po wystawie czy prestiżowy lunch z partnerem biznesowym.

Restauracja Amber Side przyciąga nie tylko turystów z Polski i z zagranicy, ale także gdańszczan. Tu nie tylko można smacznie i zdrowo zjeść, ale także poczuć magię miejsca, historycznego serca Gdańska. Tu czas na chwilę staje w miejscu, a my możemy rozkoszować się „tu i teraz”.

Restauracja Amber Side

Europejskie Centrum Solidarności

Plac Solidarności 1, 80-863 Gdańsk, kontakt: 48 666 368 334,

e-mail: m.leszczynska@amberside.pl

www.amberside.pl, www.facebook.com/ambersidepl



przecież największy apetyt! Jestem więc za sporadycznym fundowaniem sobie takich niekoniecznie zdrowych rarytasów.

Wzięłam ostatnio pod lupę informacje zamieszczone na opakowaniach produktów dotyczących ich kaloryczności. Okazało się, że paczka orzechów – uznawanych przecież za samo zdrowie – ma ich dużo więcej niż jeden czekoladowy baton. Czy to oznacza, że są dobre i złe kalorie?

Diana: To prawda, orzechy, choć wysokokaloryczne, zawierają także tłuszcze niezbędne do rozwoju naszego mózgu czy układu krążenia. Są jednak produkty, które oprócz kalorii nie mają nic – ani witamin, ani składników mineralnych. To tak zwane puste kalorie, których szkodliwość jest podbijana dodatkowo na przykład cukrem. Do tej grupy należą między innymi wspomniane już wcześniej słodczyce i fast foody.

Czy Polacy potrafią się odżywiać świadomie?

Diana: Wiedza na temat zasad zdrowego żywienia bez wątpienia rośnie, ale wciąż spotykamy się z niezrozumieniem podstawowych rzeczy. Czy wiedziałas na przykład, że tłuszcze roślinne nie zawierają cholesterolu?



Sto procent soku z czarnego bzu w ciemnej szklanej butelce, aby nie tracił właściwości zdrowotnych. Idealnie nadaje się jako dodatek do napojów, herbaty. Czarny bez wzmacnia organizm, poprawia działanie układu odpornościowego, wpływa kojąco na układ pokarmowy.



Chcesz uzyskać więcej porad kulinarnych, dowiedzieć się, co zrobić, by się zdrowo odżywiać i to bez drakońskich diet – wejdź na www.praktyka-dietetyka.pl.

Że warto smarować pieczywo margaryną? Słyszałam rozmowę na ten temat w jakimś programie kulinarnym. Zresztą teraz na każdym kanale ktoś gotuje. Może to jakaś moda? Jedzenia do pracy też nie wypada już zanieść w pudełku, tylko trzeba mieć lunchbox...

Diana: Rzeczywiście, temat zdrowego odżywiania stał się niezwykle popularny. Nie wszystkie źródła informacji są jednak wiarygodne.

Stąd więc pojawił się pomysł na Praktykę Dietetyka?

Iga: Projekt powstał tak naprawdę dzięki naszym znajomym, którzy, wiedząc, że studiujemy dietetykę, zadawali nam różne pytania. Pomyślałyśmy o podzieleniu się swoją wiedzą z szerszym gronem. Tak powstała witryna internetowa praktyka-dietetyka.pl.

Czym chcecie się wyróżnić w tłumie innych kulinarnych przedsięwzięć?

Iga: Wszystkie informacje, które publikujemy, opieramy na naukowych badaniach. Bazujemy też na wiedzy, którą przekazali nam nasi wykładowcy. Stawiamy na bezpośredni kontakt z sympatykami Praktyki Dietetyka. Przygotowujemy artykuły i filmiki instruktażowe. Nie boimy się trudnych pytań. Jesteśmy normalnymi dziewczynami, które lubią gotować i smacznie zjeść. Z chęcią podzielimy się praktycznymi radami przydatnymi w każdej kuchni.

Co Praktyka Dietetyka proponuje na wrzesień?

Iga: Róbmy przetwory! Nie ma to jak podczas długiej zimy otworzyć słoiczek i poczuć smak lata. Warto też mrozić warzywa i owoce. To doskonały sposób na zachowanie ich wszystkich wartości odżywczych.

Diana: Będzie też o tym, jak pokonać jesienią chandrę i... wiele innych ciekawych tematów. Sami się przekonajcie! ■

KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

z plantacji
o tradycjach
od 1869 roku

niezwykle
aromatyczna



klasa FBOP

prosto z cejlonu

Herbata mieszczańska

Będzie
dobrze!

www.krakowskikredens.pl

Kalendarz kulturalny



Nowy sezon na scenie

BROADWAY EXCLUSIVE

Na scenę powraca broadwayowski koncert, tym razem pod szyldem „Broadway Exclusive”. Czeką nas śpiew, taniec, gra światła i cieni. Nie zabraknie wielkich przebojów światowego musicalu w trzech językach, międzynarodowej obsady i polskiej sceny. Stolica musicalu trafi na chwilę do Teatru Polskiego.

MUSICALOVE

Romans, melodramat, pożądanie – miłość ma wiele obliczy. To ona jest bohaterką niezliczonych musicali Andrew Lloyd Webbera. Dlatego stała się bohaterką „Musicalove”. Śpiewana po polsku i angielsku, ozdobiona tańcem i muzyką na żywo, odkrywa nam swoje sekrety. Miłość kwitnie w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej.

RAPSODIA Z DEMONEM

Teatr Rampa odwiedza demoniczny mistrz. Towarzyszy mu nieśmiertelny rock zespołu Queen w widowiskowym wydarzeniu, którego premiera odbędzie się już 30 października. Międzynarodowa obsada twórców to gwarancja najlepszej, muzycznej imprezy w mieście.

Festiwal Filmowy w Gdyni

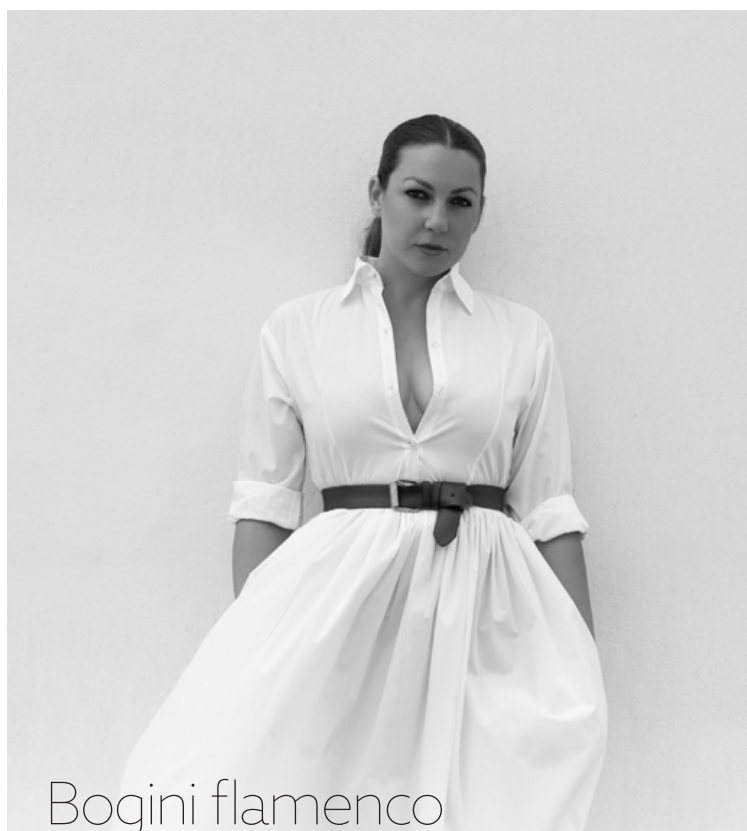
Od 14 do 19 września będzie trwał jubileuszowy 40. Festiwal Filmowy w Gdyni. Do konkursu głównego tegorocznej edycji zakwalifikowało się 18 polskich filmów. Wyjątkową część tej edycji stanowi wyróżnienie najlepszego obrazu spośród nagrodzonych w ciągu ostatnich 40 lat – od „Potopu” po film „Bogowie”. Specjalny laur – statuetkę Platynowego Lwa – otrzyma Tadeusz Chmielewski, scenarzysta i reżyser między innymi „Nie lubię poniedziałku” czy „Jak rozpętałem II wojnę światową”. Wśród atrakcji znajdują się także prezentacja skarbów kina przedwojennego, przegląd filmów milicyjnych czy warsztaty w ramach Mistrzowskiego Kursu Krytyki Filmowej organizowany przy współpracy z Gdynską Szkołą Filmową. Partnerem głównym festiwalu po raz czwarty jest PKO Bank Polski.





Okno na sztukę

Wystawa „Jasinski&friends” w AMARISTO Galerii Przy Teatrze, w gmachu Teatru Narodowego w Warszawie, otwiera się po raz czwarty. Organizatorzy zaprosili do współpracy 17 twórców, a gościem specjalnym przedsięwzięcia jest w tym roku znakomity polski plakacista – Andrzej Pągowski. Projekt „Jasinski&friends”, promujący polską sztukę reprezentowaną przez różnorodne techniki przekazu artystycznego (od malarstwa do grafiki), wpisał się już na stałe w kalendarz stołecznych wydarzeń kulturalnych skierowanych do publiczności w całym kraju. Wernisaż 28 września, godz. 19:00. Wystawa potrwa do 31 października, wstęp wolny.



Bogini flamenco

W tym roku Wrocławski Festiwal Gitarowy GITARA+ będzie mieć wyjątkowo kobiecy charakter. Podczas XVIII edycji GITARY+ Ladies (2-7 października) usłyszymy najwybitniejsze gitarzystki z całego świata, jak chociażby Marthę Masters czy Susan Weinert. Jednak najbardziej oczekiwanym wydarzeniem festiwalu jest koncert hiszpańskiej wokalistki Niña Pastori. Zdobywczyni pięciu nominacji i zwyciężczyni trzech latynoskich nagród Grammy jest uznawana za prawdziwą boginię flamenco. Jej płyty sprzedają się w milionach egzemplarzy, a znakomite aranżacje zachwycają międzynarodową publiczność. W Polsce Niña Pastori wystąpi po raz pierwszy w nowo otwartym Narodowym Forum Muzyki.





Muzyka dialogu

Koncert w Narodowej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina zainaugurował tegoroczną trasę I, CULTURE Orchestra. Program występów tworzą utwory Leoša Janáčka, Aleksandra Mosolowa, Sergiusza Prokofiewa, Sergiusza Rachmaninowa, a także wybitnego kompozytora ormiańskiego Aweta Terteriana oraz gruzińskiego kompozytora i wioloncelisty Sulkhana Tsintsadze.

I, CULTURE Orchestra to zespół utalentowanych młodych muzyków z Polski i krajów Partnerstwa Wschodniego: Armenii, Azerbejdżanu, Białorusi, Gruzji, Mołdawii i Ukrainy, powołany przez Instytut Adama Mickiewicza w 2011 roku. Muzycy, szkolący się pod okiem wybitnych wykładowców z czołowych orkiestr świata, wystąpili między innymi w Filharmonii Berlińskiej, Royal Festival Hall w Londynie, Teatro Real w Madrycie oraz w Reykjavíku w sali koncertowej Harpa. Szczegółowy program na: orchestra.culture.pl.

Podróże małe i duże

To pierwsza tego typu inicjatywa w Polsce stworzona z myślą o rodzicach i osobach podróżujących z dziećmi. Publikacja, przygotowana wspólnie przez ekspertów z ogólnopolskiej kampanii Hotel Przyjazny Rodzinie oraz PKP Intercity, dostarcza praktycznych i wartościowych informacji na temat spędzania udanych wakacji w rodzinnym gronie. Czytelnicy znajdą w niej porady dotyczące planowania wyjazdu, między innymi doboru odpowiedniego dla rodziny z dziećmi hotelu, trasy i sposobu podróży czy ciekawych miejsc do zobaczenia. Nie brakuje również propozycji ciekawych zabaw dla dzieci, które z pewnością uczynią podróż świetną rozrywką. Dzięki poradnikowi czytelnicy dowiedzą się także, dlaczego warto podróżować pociągiem i jak kupić tańsze bilety.



Ekran dla dzieci

Niezwykła okazja do wzruszeń i przeżyć dla całej rodziny! Już po raz drugi, od 26 września do 4 października w 17 miastach odbędzie się Festiwal Filmowy Kino Dzieci. W programie 70 wspaniałych opowieści – animacji, fabuły i krótkich metraży. Wiele z nich będzie można obejrzeć w Polsce po raz pierwszy. Wśród festiwalowych hitów są między innymi nominowane do Oskarów: „Ja i mój rower” oraz „Boogaloo i Graham”. Wydarzeniem będzie pokaz „Magicznych świąt Kacpra i Emmy”, czyli bijącej rekordy oglądalności w kinach historii pary pomysłowych przedszkolaków. W trakcie Kina Dzieci zaplanowano projekcje z muzyką na żywo, retro plebiscyt dla dorosłych na najlepszą dobranockę z dzieciństwa, a na finał – bal przebierańców (kinodzieci.pl).



Muzyczne świątynie

Okolice Pałacu Kultury i Nauki już po raz 11 rozbrzmiewać będą muzyką z całego świata.

Do Warszawy na Festiwal Skrzyżowania Kultur (21-27 września) przyjadą wielkie gwiazdy etno z Iranu, Nigerii, Mauretanii, Korei Południowej, Pakistanu i Turcji. Zabiorą publiczność w podróż do miejsc, gdzie muzykę traktuje się z niezwykłą nabożnością, gdzie zgodnie z tradycją przodków tworzy się misteria łączące rytm, słowo i taniec. Podróż w głąb najciekawszych regionów muzycznych zostanie wzbogacona o charakterystyczne dla festiwalu warsztaty muzyczne prowadzone przez światowej klasy mistrzów (festival.warszawa.pl).

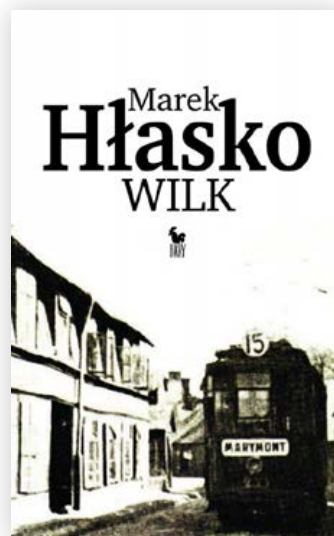


Czas kobiety

Idea współpracy Leszka Mądzika i Anny Marii Jopek przy spektaklu „Czas kobiety” zrodziła się w wyniku wzajemnej fascynacji artystów swoją twórczością. Leszek Mądzik wniesie do niego swój świat teatralny i niezwykłą wrażliwość plastyczną, Anna Maria Jopek – talent kompozytorski i cudowny, znany wszystkim głos. „Czas kobiety” uświetni uroczyste obchody 70-lecia Leszka Mądzika oraz 45-lecia jego pracy twórczej. Premiera 26 września, Teatr Stary w Lublinie.

Classic Moto Show

To już czwarta edycja jednego z największych wydarzeń poświęconych zabytkowej motoryzacji w Polsce. Podczas trzydniowej wystawy (start 18 września) będzie można podziwiać legendarne modele aut i motocykli. Moc atrakcji dla pasjonatów i nowa, uwaga – rozrywkowa (!) odsłona muzealnictwa czeka na wszystkich, którzy pojawią się na terenie Muzeum Inżynierii Miejskiej w Krakowie. Zaprezentowanych zostanie ponad 200 pojazdów zabytkowych z Polski i zagranicy.



60 lat czekania na debiut

Sensacja wydawnicza 2015 roku! 23 września w sprzedaży pojawi się nigdy wcześniej nieopublikowana powieść Marka Hłaski „Wilk”, która jest... debiutem literackim pisarza! „Wilk” to historia chłopaka z Marymontu, Ryśka Lewandowskiego, dorastającego w dwudziestolecie międzywojennym w biednej dzielnicy Warszawy, w środowisku lumpenproletariatu. Śni o lepszym życiu, szukając dla siebie wzorca do naśladowania...

De Niro znów w akcji

Tym razem w filmie „Praktykant”, w którym wciela się w rolę 70-letniego wdowca – wesołego emeryta, który nie zamierza jesieni życia spędzić przed telewizorem (premiera 2 października). Wręcz przeciwnie. Wykorzysta nadarzącą się okazję, aby wrócić do aktywnego życia i zatrudnia się jako starszy stażysta w redakcji strony internetowej poświęconej modzie, założonej i prowadzonej przez Jules Ostina (Anne Hathaway). Z jakim skutkiem? Nie ma wątpliwości, że w tej komedii sporo będzie się działo...



Wszystko mam zaplanowane

Macierzyństwo dużo zmieniło w jej życiu i wyznaczyło priorytety. W rozmowie z „W Podróż” **Roma Gąsiorowska** zdradza, czy jest przygotowana na młodzieńczy bunt pociech, który kiedyś sama przechodziła. I dlaczego postanowiła sprawdzić się w trudnym świecie biznesu, zakładając własną szkołę aktorską, Art House, modowy concept store i scenę.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Aby wyróżnić się z tłumu, zafarbowała sobie pani włosy na zielono, a w wieku 16 lat zrobiła pierwszy tatuaż... Skąd taka niepokorność?

Myszę, że głównie z poczucia wyjątkowości i przekonania o ogromnym potencjale twórczym. Chciałam to zaznaczyć. Nie wywodzę się ze środowiska artystycznego. W rodzinie jestem pierwszą osobą, która wybrała taką drogę zawodową. Pewnie to też miało wpływ na moje młodzieńcze pomysły.

Jak pani mama znosiła ten czas buntu? Pytam dlatego, że dziś sama jest pani mamą i być może role się odwróciły.

Moja mama była niezwykle cierpliwa i rozsądna. Miała do mnie pełne zaufanie, dawała poczucie bezpieczeństwa i to procentowało. Nigdy nie zrobiłam sobie ani nikomu krzywdy. W tym całym nastoletnim szaleństwie byłam twórcza, ale czując się akceptowana, byłam też jednocześnie bardzo odpowiedzialna. Moje dzieci są jeszcze małe, ale syn mojego męża ma już siedem lat i chodzi do szkoły. Widzę, jak go to zmienia.

Na pewne rzeczy nie mamy po prostu wpływu, nie uchronimy naszych dzieci przed ich własnymi wyborami. Nie wiem, co będzie za kilka lat, ale jestem pewna, że na relacje z dziećmi pracuje się od początku, a najważniejsze jest zaufanie. Nie wybiegam myślami za bardzo do przodu. Na razie mój syn idzie od września do przedszkola i zastanawiam się, jak sobie tam poradzi i jak mogę najlepiej go wspierać.

Macierzyństwo bardzo panią zmieniło?

Dzieciaki zmieniają sposób patrzenia na rzeczywistość. Ustawiają priorytety i wypełniają życie miłością, a jednocześnie ogromną odpowiedzialnością. To, czego się nauczyłam, to przede wszystkim być do dyspozycji dla kogoś 24 godziny na dobę bez względu na samopoczucie fizyczne i psychiczne. I tak bez końca... Nawet jeśli dziećmi zajmuje się opiekunka, a ja robię coś innego, to i tak cały czas właśnie one są punktem odniesienia. Wzajemna miłość matki i dziecka jest niezwykła. To coś najcudowniejszego, co może spotkać kobietę.



Zaledwie kilka miesięcy po urodzeniu synka założyła pani własną szkołę aktorską. Przygotowywałam się do tego, będąc w ciąży, bo... tylko wtedy miałam wystarczająco dużo wolnego czasu (*śmiech*). Dziś mijają już prawie cztery lata działalności szkoły. Właśnie trwa rekrutacja na kolejny rok.

DOBRA ORGANIZACJA TO PODSTAWA. NIE POZWALAM SOBIE NA TAK ZWANE PUSTE PRZEBIEGI.

AktoRstudio ma wiele zaszczytnych osiągnięć, dobrą pozycję na rynku i spore zainteresowanie kandydatów. Zapraszam wszystkich, którym marzy się przygoda z aktorstwem. Po tylu latach w branży uznałam, że warto się podzielić swoim

doświadczeniem. Nie uczę sama. Zebrałam ludzi, których szanuję i uważam za świetnych aktorów. Zajęcia prowadzone są w trybie weekendowym. Prowadzimy zarówno kursy aktorskie oraz przygotowujące do egzaminów na państwowe uczelnie filmowe i teatralne.

Widząc z jaką dumą mówi pani o szkole, nie mam wątpliwości – to dla pani nie tylko praca, lecz także pasja...

Bo jest moim spełnionym wyzwaniem! Ale to nie znaczy, że spoczęłam na laurach. Właśnie realizuję kolejne kroki do... następnego celu. W zeszłym roku poszerzyłam działalność o Art House, czyli warsztaty twórcze dla różnych grup wiekowych, a w marcu otwieram klubokawiarnię ze sceną i modowy concept store. Właściwie od ośmiu lat pracuję na to, żeby udało mi się zrealizować wszystkie pomysły, zbierając odpowiednie kontakty i doświadczenie w prowadzeniu biznesu. Teraz jestem gotowa podjąć się aż tak dużego wyzwania, nie rezygnując jednocześnie z zawodu i z życia prywatnego.

No właśnie, à propos modowego concept store – jest pani również projektantką mody. Ktoś z zewnątrz może powiedzieć, że to już fanaberia gwiazdy.

Modą zajęłam się kilka lat temu, żeby spełnić swoje marzenia. Gdy pojawiła się szkoła, zawiesiłam te działania. Teraz do nich wracam, ale już w innej formie. Dużo się przez te lata nauczyłam, także tego, jakimi prawami rządzi się rynek. Moją aktywność okołozawodową może i można potraktować jako fanaberie celebrytki, z tym, że ja nie jestem typową celebrytką, stałam się nią mimochodem. A skoro już nią jestem, staram się wykorzystać swoje możliwości jak najpełniej. Oczywiście robię coś dla siebie, ale też dla innych i... spełniam swoje marzenia sprzed lat (*śmiech*).

Jak pani to robi? Mama, aktorka, bizneswoman...

Jak to robię? (*śmiech*). Dobra organizacja to podstawa. Nie pozwalam sobie na tak zwane puste przebiegi. Wszystko mam dokładnie zaplanowane. Oczywiście zdarza się, że reaguję spontanicznie, kiedy spotyka mnie coś niespodziewanego, choćby na planie filmowym czas pracy jest nienormowany i nie wszystko można przewidywać. Jednak nawet w takiej sytuacji... planuję, co zrobić, żeby ten czas spożytkować produktywnie. Zdarza się, że gdy dziecko budzi mnie w nocy i już ciężko mi zasnąć, nie zamartwiam się, że rano będę niewyspana, ale myślę na przykład o nowej kolekcji ubrań. I to jest przyjemne. Czuje się produktywna.

Jest pani z Bydgoszczy, jednak niechętnie mówi o tym mieście...

... bo zdecydowanie wolę Warszawę. Lubię pęd warszawski i życie dużego miasta. Żałuję, że nie mam czasu, aby korzystać z uroków stolicy. Nieczęsto też podróżuję po Polsce, chyba że zawodowo. Jeśli już wygospodaruję trochę wolnego, zwykle jadę odpocząć za granicę, ponieważ tam jestem anonimowa. Popularność, choć miła, bywa jednak męcząca. W Polsce lubię góry i okolice Suwałk. Szczególnie jesienią. Jest tam dziko i pięknie.

Przez lata zawodowej pracy nauczyła się pani wyznaczać granice. Czy jest jednak taki reżyser na świecie, dla którego zrobiłaby pani wyjątek?

Uprawiam bardzo trudny zawód, gdzie – aby móc funkcjonować przez lata z jak najmniejszym uszczerbkiem na tak zwanym normalnym życiu – należy jasno określić swoje granice. Oczywiście wiele zależy od projektu. Jestem aktorką, która jest

w stanie wiele poświęcić i dużo z siebie dać, jeśli czuje, że warto to zrobić. I zarówno reżyserzy, jak i producenci to wiedzą. Ale przy tym wszystkim dbam również o to, żeby poczucie bezpieczeństwa moje i innych oraz poczucie godności w żaden sposób nie zostało zachwiane. To, o czym mówię, rozumieją pewnie jedynie ludzie z tej branży, bo tylko my wiemy w jak nieludzkich warunkach czasem przychodzi nam pracować i ile razy narażamy życie lub zdrowie.

Z PRZYJEMNOŚCIĄ ROBIĘ TO, CO ROBIĘ, I CZERPIĘ Z TEGO OGROMNĄ SIŁĘ.

I jak czasem potrafi się mieszać fikcja z rzeczywistością niesubordynowanym jednostkom ludzkim. Jestem jednak równocześnie ryzykantką i potrafię wejść w ekstremalne sytuacje oraz zadania. Jeśli chodzi o reżyserów, mam kilka swoich marzeń, jednak nie będę o nich mówiła głośno. Żeby nie zostało to opacznie zrozumiane i żeby nie zapeszać (*śmiech*).

Mam wrażenie, że jest pani kobietą twardo stającą po ziemi. Ale gdyby mogła pani mieć przez chwilę głowę w chmurach...

Marzyłabym o beztroskim życiu gdzieś na plaży w Australii lub o domu w Toskanii, gdzie mogłabym napawać się widokiem za oknem, medytować i nie pędzić w wyścigu, w którym się znalazłam kilkanaście lat temu i brnę dalej po szyję. Z przyjemnością robię to, co robię, i czerpię z tego ogromną siłę, ale zawsze gdzieś w głębi duszy pozostawiam sobie taką furtkę, gdybym pewnego dnia miała wszystkiego dosyć... ■

Roma Gąsiorowska

Nieszaablona, wszechstronna, utalentowana aktorka teatralna i telewizyjna – tak reżyserzy opisują Romę Gąsiorowską. Zadebiutowała w filmie Jerzego Stuhy „Pogoda na jutro”. Dziś ma na koncie ponad 30 ról filmowych. Prywatnie mama Klemensa i Jadwigi, żona Michała Żurawskiego, także aktora. Projektuje ubrania pod własną marką „Stara Bardzo”. Jest założycielką i wykładowczynią szkoły aktorskiej AktoRstudio.



FOT. M. GILLERT/EASTNEWS (1), MATERIAŁY PRASOWE TVN (1)

Uznanie w oczach innych

W tym roku Szybka Kolej Miejska obchodzi 10 lat istnienia. Dla mieszkańców stolicy SKM to przede wszystkim nowoczesny przewoźnik kolejowy. Instytucje biznesowe postrzegają ją natomiast jako dynamicznie rozwijającą się firmę.



Nie przez przypadek w XI edycji rankingu „Pulsu Biznesu” Szybka Kolej Miejska została włączona do grona Gazeli Biznesu, a rok później (2012 rok) „Monitor Rynkowy” przyznał jej tytuł „Symbol komunikacji kolejowej”. Miesięcznik „Forbes” w 2013 roku uhonorował spółkę Diamentem Forbesa 2013 w kategorii firm o poziomie przychodów 50-250 milionów złotych. Pod koniec 2014 roku KOW Sp. z o.o. przyznał firmie tytuł Gwiazda Gospodarki.

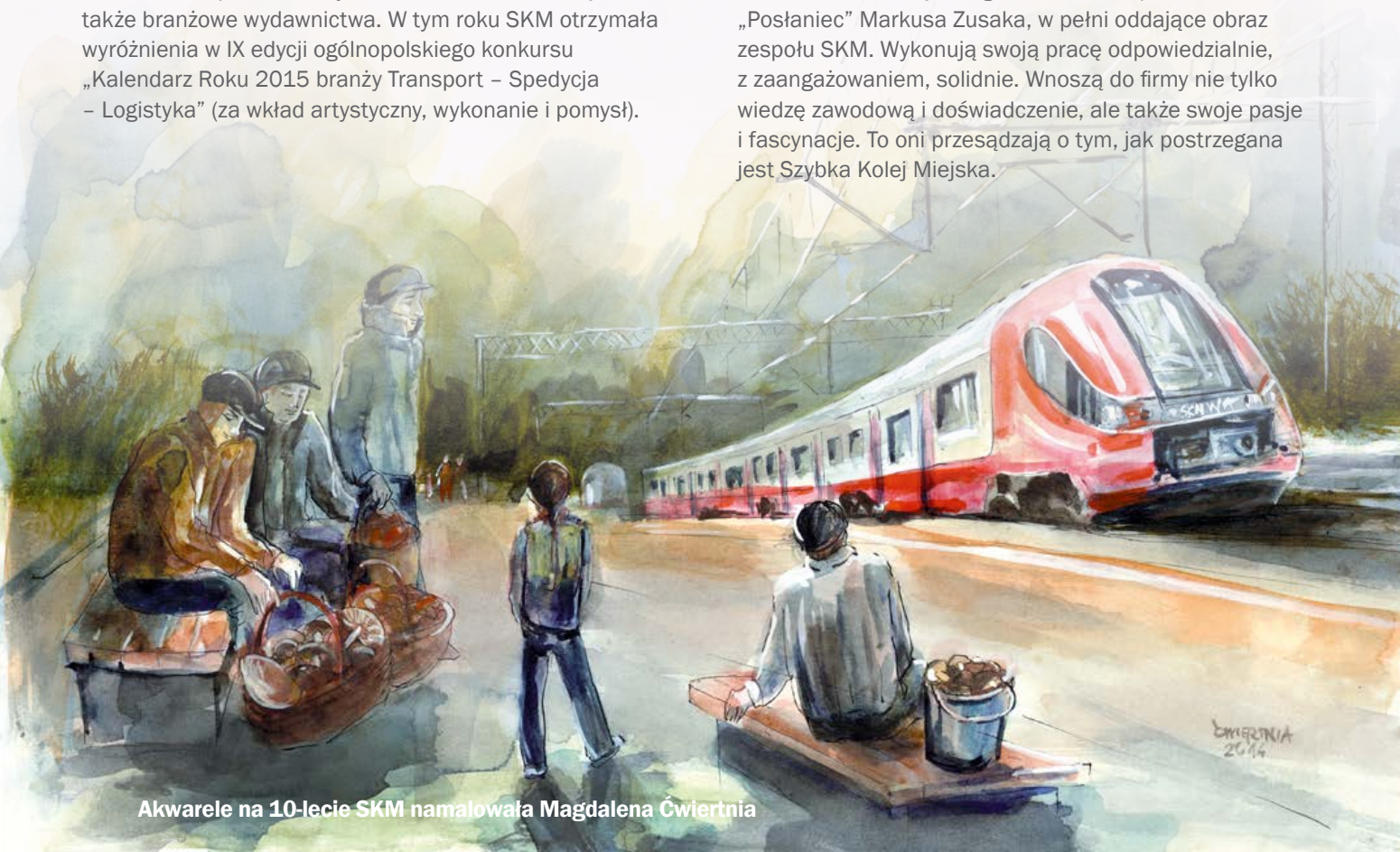
SKM zyskała również uznanie partnerów społecznych, którzy chętnie współtworzą z firmą projekty ważne dla życia Warszawy i kraju. Najlepszym przykładem jest umowa z Narodowym Instytutem Fryderyka Chopina przy festiwalu „Chopin i jego Europa” czy współpraca z Teatrem Dramatycznym m.st. Warszawy oraz Teatrem WARSawy, a także Stołeczną Estradą i Domem Spotkań z Historią.

Starania spółki o dobry wizerunek kolei doceniają także branżowe wydawnictwa. W tym roku SKM otrzymała wyróżnienia w IX edycji ogólnopolskiego konkursu „Kalendarz Roku 2015 branży Transport – Spedycja – Logistyka” (za wkład artystyczny, wykonanie i pomysł).

Kalendarz zachwycił też jurorów konkursu Media Kreator. Akwarele, które prezentujemy co miesiąc w „W Podróży”, to właśnie kartki tego kalendarza przygotowane przez artystę-plastyka Magdalенę Cwiertnią.

Aprobatę zyskała również praca nad witryną internetową SKM. W tym roku w ogólnopolskim konkursie otrzymała ona tytuł „Strona internetowa bez barier” w kategorii strona niepubliczna do 100 podstron. Nagrodę wręczała w gmachu polskiego parlamentu Fundacja Widzialni oraz Szerokie Porozumienie na rzecz Umiejętności Cyfrowych w Polsce.

Nie sposób pisać o 10-leciu Szybkiej Kolei Miejskiej, nie wspominając przede wszystkim o jej pracownikach. „Ludzie są piękni. Nie w tym, co mówią. W tym, kim są” – to słowa jednego z bohaterów powieści „Posłaniec” Markusa Zusaka, w pełni oddające obraz zespołu SKM. Wykonują swoją pracę odpowiedzialnie, z zaangażowaniem, solidnie. Wnoszą do firmy nie tylko wiedzę zawodową i doświadczenie, ale także swoje pasje i fascynacje. To oni przesądzą o tym, jak postrzegana jest Szybka Kolej Miejska.

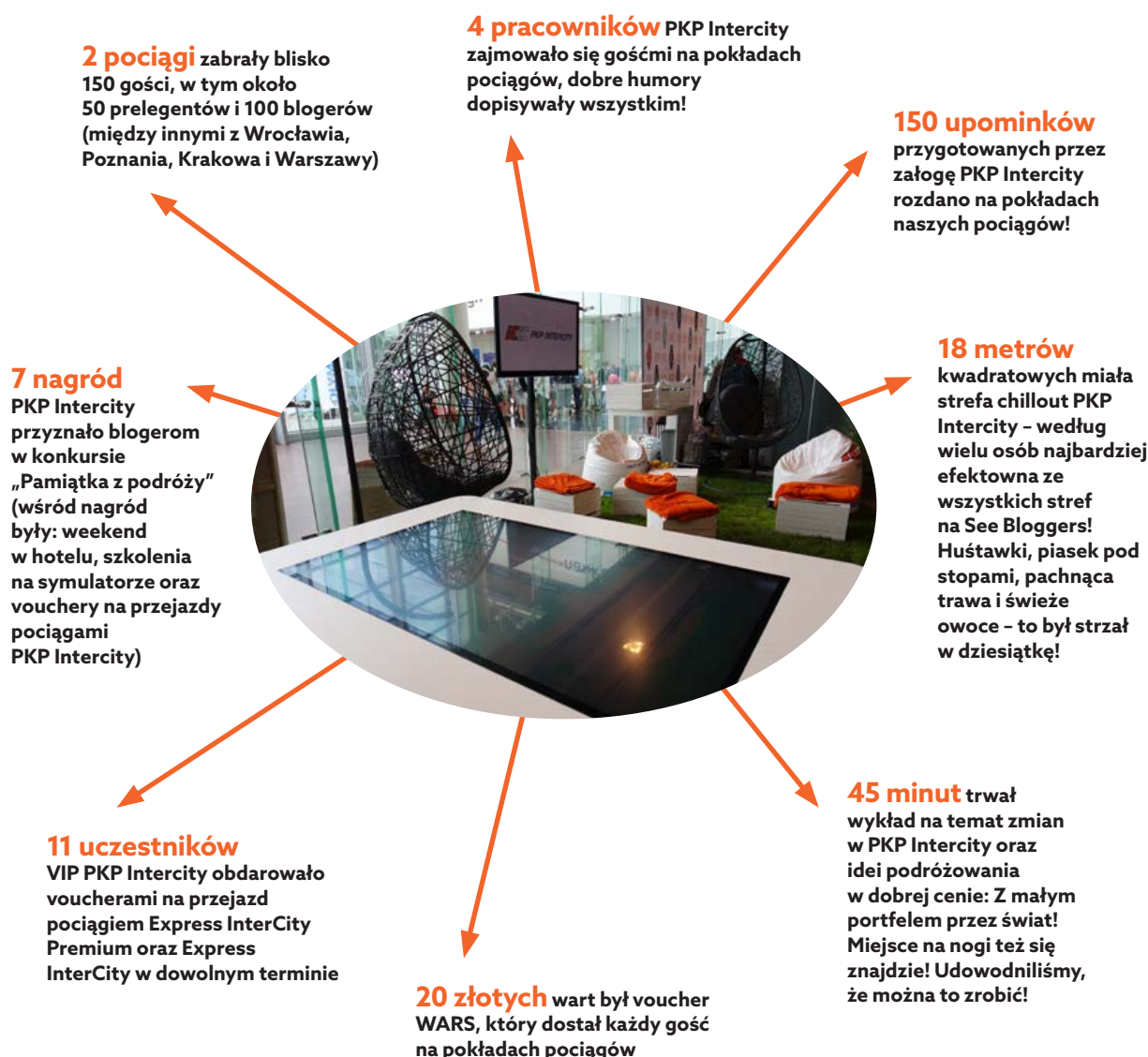


Akwarele na 10-lecie SKM namalowała Magdalena Cwiertnia



Intercity u blogerów

W dniach 25-26 lipca w Gdyni odbyła się trzecia edycja **See Bloggers** – jednego z największych blogowych wydarzeń w Polsce. PKP Intercity nie tylko zawiozło uczestników do Trójmiasta, ale również zaprosiło do specjalnie przygotowanej strefy relaksu i przekonywało, że warto podróżować koleją. Oj, działa się!





Rozsmakuj się w Wars'ie

Sprawdź nowości w naszej karcie

Zamów ulubione danie...

... i delektuj się podróżą





tracktec



TRACK TEC

Nowa jakość w infrastrukturze transportu

Track Tec to czołowy producent i dostawca systemowych rozwiązań dla infrastruktury transportu w Europie, posiadający szeroką ofertę produktów i usług, które spełniają najwyższe standardy jakości.

Profesjonalne doradztwo Grupy na każdym etapie realizacji zamówień, kompleksowa logistyka i współpraca z klientem oparta na wieloletnim doświadczeniu oraz kompetencjach, pozwalają budować jej status międzynarodowego lidera w branży kolejowej.

Marka Track Tec to:

- realizacja usług na najwyższym możliwym poziomie w każdym z siedmiu zakładów produkcyjnych zlokalizowanych w Polsce i za granicą
- kompetencje i referencje potwierdzające realizację kontraktów do ponad 30 krajów na świecie
- konsekwentnie realizowana strategia indywidualnego podejścia do klientów i usług
- bezpieczeństwo, terminowość dostaw, oraz optymalizacja zapasów, kosztów i czasu klientów dzięki systemom just-in-time oraz one-stop-shop
- innowacyjna logistyka i najnowocześniejsze rozwiązania

Track Tec S.A. · ul. Rondo ONZ 1 · 00-124 Warszawa · Polska · Tel. +48 22 354 91 11 · Fax +48 22 354 91 09 | Track Tec S.A. · ul. Francuska 34
40-028 Katowice · Polska · Tel. +48 32 66 11 000 · Fax +48 32 66 11 003 | Track Tec GmbH · Zollhof 8 · 40221 Düsseldorf · Niemcy
Tel. +49 (0) 211 229 872 00 · Fax +49 (0) 211 229 872 22 | Track Tec GmbH · Zakład Leuna · Tel. +49 (0) 3461 43 5111 · Tel. +49 (0) 3461 43 5112
Fax +49 (0) 3461 43 5120 | Track Tec GmbH · Zakład Coswig · Tel. +49 (0) 34903 474110 · Fax +49 (0) 34903 474120 |
Track Tec S.A. · Kr. Valdemāra iela, 21-645 · LV-1010 Rīga · Łotwa · Tel. +371 6703 5215 · Fax +371 6703 5252

E-Mail: info@tracktec.eu · www.tracktec.eu