

wpodróży

1-3/2016

Magazyn pokładowy **iccc**
PKP INTERCITY



**ZABIERZ
MNIE
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

ABC INTERCITY WSZYSTKO O KATEGORIACH POCIĄGÓW
IC NOWOŚCI POŁĄCZENIA, OFERTY, INTERNETOWE BILETY
JEŹDŹĄ Z NAMI O PODRÓŻACH I MUZYCE Z MAGDĄ STECKOWSKĄ

ISSN: 1897-970X

Odwiedź Muzeum Chopina!



MUZEUM FRYDERYKA CHOPINA

Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie mieści się w barokowym Zamku Ostrogskich, stojącym na skarpie wiślanej. To tu znajduje się największa kolekcja chopinianów na świecie. Obejmuje ona autografy, notatki, listy, rękopisy dzieł oraz przedmioty należące niegdyś do kompozytora. Jednocześnie dzięki nowatorskiemu podejściu do tematyki życia i twórczości oraz zastosowaniu multimedialnych rozwiązań jest jednym z najnowocześniejszych muzeów biograficznych w Europie. Muzyka, zapach i światło to tylko niektóre ze specjalnych efektów, które czekają, aby pobudzać zmysły zwiedzających.

Muzeum Fryderyka Chopina w Narodowym Instytucie Fryderyka Chopina
ul. Okólnik 1, 00-368 Warszawa +48 22 44 16 251/252, www.chopin.nifc.pl, www.chopin.museum

The background is a light beige textured surface. There are four stylized birds made of overlapping triangles in pink, yellow, blue, and green, scattered across the upper half. In the lower half, there are four stylized trees with circular canopies in pink, yellow, blue, and green, each with a vertical trunk of the same color. A large yellow circle is positioned behind the text, and a pink semi-circle is on top of it.

wpodrozy.eu
**już w wiosennej
odśłonie**



SPIS TREŚCI

PODRÓŻE

POLSKA

- 20 Dwa kółka i mnóstwo przeżyć
- 26 Z wnętrza Ziemi aż do gwiazd

WYWIAD

- 34 Na szczytach Afryki

EUROPA W PIGUŁCE

- 38 Spuścizna Medyceuszy

ŚWIAT

- 46 Z pokłonami u Buddy

W PODRÓŻY POLECAMY

- 12 Wydarzenia, nowości, premiery
- 16 Jestem na dobrej drodze



PKP INTERCITY

NEWS

- 8 Nowe trasy Pendolino
- 8 Miasta w dobrej cenie
- 10 Dobry dzień na zakupy...
- 10 Ciche podróże

DLA PASAŻERA

- 30 Szybko, szybciej, ekonomicznie...
- 32 e-Nowości
- 32 Po torach i na strunach





STYL ŻYCIA

PODRÓŻE ZE SMAKIEM

58 Pyszna Wielkanoc

WIOSENNA METAMORFOZA

62 Wiosna, ach to ty!

HOBBY

66 Rowerowy zawrót głowy

ZDROWIE

70 Pies? Kot? Na zdrowie!

WARTO MIEĆ

72 Gadżety w podróży



BIZNES

NOWE TECHNOLOGIE

50 Wizyta w drugim wymiarze

FINANSE

54 Trzy słoiki, czyli finanse dla dzieci

wpodróży

Wydawca:

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

Partner główny magazynu:



Redaktor naczelna:

Agnieszka Pietrzak
T: 22 749 11 98
agnieszka.pietrzak@kow.com.pl

Projekt graficzny i skład:

Wojciech Jankowski

Redakcja stron

PKP Intercity S.A.:
Andrzej Skwarek
T: 22 47 42 676
andrzej.skwarek@intercity.pl

Obsługa klienta biznesowego:

Marlena Karbowniak
M: 512 278 937
T: 22 749 11 92
marlena.karbowniak@kow.com.pl

Reklama:

Dorota Kapuścińska
manager sprzedaży
M: 502 288 835
T: 22 749 11 95
dorota.kapuscinska@kow.com.pl

Zdjęcie na okładce:

Bartłomiej Banaszak

wpodrozy@kow.com.pl

www.wpodrozy.eu

[f wpodrozy.eu](https://www.facebook.com/wpodrozy.eu)

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



WESOŁYCH
ŚWIĄT!



Nowe trasy Pendolino

29 kwietnia składy Express InterCityPremium (EIP) pojawią się w Jeleniej Górze i Kołobrzegu. Każdego dnia nowoczesnymi pociągami PKP Intercity będzie można podróżować na trasie Warszawa – Jelenia Góra – Warszawa oraz Kraków – Warszawa – Kołobrzeg – Kraków. Ceny biletów będą zaczynać się od 79 i 100 złotych.

Nowoczesne i komfortowe składy będą kursować popołudniami z Warszawy, przez Wrocław i Wałbrzych, do Jeleniej Góry. Pociąg do Kołobrzegu wyruszy z Krakowa w godzinach popołudniowych. Po drodze do Kołobrzegu zatrzyma się między innymi w Warszawie, Trójmieście, Łęborku, Słupsku i Koszalinie. Wprowadzenie na nowe trasy pociągów Pendolino znacznie poprawi nie tylko komfort podróży, ale zapewni bezkonkurencyjne czasy przejazdu. Podróż ze stolicy do Jeleniej Góry zajmie 5 godzin i 33 minuty, czyli o blisko trzy i pół godziny mniej niż obecnie. Natomiast z Krakowa

i Warszawy do Kołobrzegu pociąg pojedzie odpowiednio 8 godzin 27 minut (dziś ponad 11 godzin) i 5 godzin 53 minuty (dziś blisko 8 godzin). Planując podróż z wyprzedzeniem, pasażerowie będą mogli skorzystać z oferty Super Promo lub Wcześniej – Taniej. Ceny biletów za podróż z Warszawy do Kołobrzegu oraz Warszawy do Jeleniej Góry będą rozpoczynać się od 79 złotych. Na trasie z Krakowa do Kołobrzegu pasażerowie, kupując bilet z wyprzedzeniem, za najtańszy zapłacą 100 złotych. Od cen będą odliczane ulgi, między innymi studenckie, uczniowskie. ■

Miasta w dobrej cenie

Tańsze podróże komfortowymi pociągami InterCity (IC) i ekonomicznymi Twoimi Liniami Kolejowymi (TLK)? To możliwe dzięki Biletowi Taniomiasowemu.

Oferta obejmuje wiele tras, na których podróżni płacą specjalną niższą cenę, niezależną od liczby przejechanych kilometrów. Dzięki temu bilet może kosztować nawet ponad jedną trzecią mniej. Z Biletem Taniomiasowym można wybrać się między innymi: z Warszawy do Łodzi, Lublina, Olsztyna i Kielc, z Wrocławia do Katowic, Krakowa, Poznania i Łodzi, z Poznania do Szczecina, a także na wielu innych trasach. Przy zakupie Biletu Taniomiasowego mają zastosowanie wszystkie ulgi ustawowe (na przykład dla dzieci uczących się czy dla studentów). Nie obowiązują jednak inne oferty specjalne (z wyjątkiem oferty Bilet warszawski IC).

Bilet Taniomiasowy można kupić w kasach, biletomatach, poprzez aplikację mobilną IC Mobile Navigator, w pociągu oraz za pośrednictwem strony www.intercity.pl. ■

Czy wiesz, że...

W dniach 13 marca – 13 kwietnia br. promocyjna cena Biletu Taniomiasowego – 25 złotych – obowiązuje na trasie Warszawa – Białystok obsługiwanej nowymi składami PesaDart. Na podróże pomiędzy tymi miastami można także kupić specjalny Bilet Abonamentowy uprawniający do siedmiu przejazdów w cenie pięciu (z cennikiem opartym na Bilecie Taniomiasowym). Można go wykorzystać na wielokrotne przejazdy lub podróż w kilka osób.

Jakie jest najlepsze połączenie dwóch miast?

BIAŁY SZAWA

BIAŁYSTOK – WARSZAWA
już za **25 zł**

BILET TANIOMIASTOWY W PKP INTERCITY

Odkryj wiele nowych, tańszych i wygodnych połączeń
między miastami w całej Polsce.

Więcej informacji na temat tras: intercity.pl

**WYPRÓBUJ
NAJNOWSZE POCIĄGI!**



ZAPOWIADA SIĘ DOBRA PODRÓŻ

ic PKP INTERCITY

intercity.pl



Dobry dzień na zakupy...

...to czwartek. Co tydzień tego dnia rozpoczyna się kolejna odsłona Biletowej Czwartkomanii, czyli specjalnej promocji na tańsze bilety w pociągach kategorii Express InterCity (EIC) lub Express InterCity Premium (EIP) w 2. klasie na wybranych relacjach!

Na stronie www.intercity.pl są publikowane nowe pakiety tańszych biletów. Ich liczba jest ograniczona, więc nie warto zwlekać z zakupem do ostatniej chwili.

Jak kupić bilety z promocji Biletowa Czwartkomania? Można to zrobić od momentu pojawienia się promocji do dnia poprzedzającego podróż lub do czasu obowiązywania promocyjnej puli biletów. Bilety są dostępne poprzez Internet, aplikację mobilną IC Mobile Navigator, system SkyCash, a także w kasach i automatach biletowych.

Czy mogę wybrać inną datę lub godzinę odjazdu? Promocja dotyczy tylko konkretnych, wybranych połączeń. W przypadku chęci zmiany daty lub godziny odjazdu należy nabyć nowy bilet (po cenie obowiązującej w chwili jego zakupu). Niewykorzystany bilet podlega zwrotowi zgodnie z warunkami oferty Super Promo. Szczegóły na www.intercity.pl. ■

Ciche podróże

Głośne rozmowy, także przez komórkę, dokuczające dzieci, dźwięki wydobywające się z laptopa czy tabletu – jeśli nie przepadasz za takimi „atrakcjami” podczas podróży, mamy dla ciebie specjalną ofertę.

Już niebawem pasażerowie Expressów InterCity Premium chcący skupić się na lekturze, pracy lub po prostu zrelaksować, obserwując krajobrazy za oknem, będą mogli skorzystać z przejazdów w Strefach Ciszy. Będą to wydzielone części pociągu dla osób oczekujących ciszy i jednocześnie szanujących to, że inni również chcą podróżować w spokoju.

Osoby, które wybiorą podróż w tej strefie, powinny zachowywać się cicho. W wyjątkowych sytuacjach zalecane będzie mówienie szeptem. Rozmowy telefoniczne należy prowadzić poza strefą. Dla zachowania komfortu współpasażerów, muzyki powinno słuchać się cicho i wyłącznie w słuchawkach. Korzystając z laptopa, tabletu czy innych urządzeń elektronicznych, najlepiej wyłączyć dźwięk przed rozpoczęciem podróży.

Na początek jako Strefa Ciszy będzie wyznaczony jeden człon (wagon nr 7) w każdym pociągu EIP. Strefy będą oznaczone odpowiednim piktogramem, a przy fotelach podróżni znajdą zawieszki, z których dowiedzą się wszystkiego o obowiązujących zasadach. Taką informację uzyskają także przy zakupie biletu. Na podstawie wyników pilotażu oraz uwag i sugestii pasażerów zostanie podjęta decyzja o rozszerzeniu tej oferty na inne pociągi. Przedprzedaż biletów na przejazdy w Strefach Ciszy – w kasach i Internecie – rozpoczęła się 17 marca br. Pierwsze pociągi z takim udogodnieniem wyruszą na trasy 14 kwietnia. ■

« STREFA CISZY »



62% PASAŻERÓW : UWAGA STREFĘ CISZY za atrakcyjne rozwiązanie.

STREFA CISZY

to wydzielony obszar w pociągu, przeznaczony dla podróżnych potrzebujących ciszy oraz szanujących to, że inni również chcą podróżować w spokoju.

Gdzie będą?

W ramach pilotażu, we wszystkich pociągach EIP (Pendolino), w wagonie nr 7 (kl. 2).



Od kiedy?

Od 14 kwietnia, ale przedprzedaż zacznie się już 17 marca.



Gdzie można kupować bilety?

W kasach oraz w internecie.



Jakie zasady obowiązują w STREFIE CISZY?



- Zachowujemy ciszę, w wyjątkowych sytuacjach porozumiewamy się szeptem.
- Nie rozmawiamy przez telefon.
- Wyłączamy dźwięk w telefonie, tablecie czy laptopie.
- Słuchamy muzyki cicho i tylko w słuchawkach.

BILETOWA CZWARTKOMANIA

W PKP INTERCITY



W KAŻDY CZWARTEK

bilety w szokująco atrakcyjnych cenach!

Sprawdź wybrane pociągi na ten tydzień.
Szczegóły i regulamin oferty na intercity.pl

ZAPOWIADA SIĘ DOBRA PODRÓŻ

ic PKP INTERCITY

intercity.pl



Premiera w Teatrze Komedia

Jane i Sybil są o krok od sfinalizowania interesu życia. Wynajęły pokój w luksusowym hotelu na specjalny pokaz ich najnowszej kolekcji bielizny „Pasja”. Na ten prywatny show przybywa słynny włoski producent bielizny Bruno Frufarelli. Wszystko jest gotowe do osiągnięcia sukcesu – przystojni modele, schłodzony szampan i sexy kolekcja. Nieoczekiwanie w pokoju hotelowym zjawiają się też zazdrośni mężowie obu par, którzy z zachowania żon wyciągnęli daleko idące błędne wnioski. Zaczyna się piękna katastrofa... Jeśli połączymy podejrzenia małżonków, skradzioną bieliznę, roznegliżowanych mężczyzn, którzy muszą udawać kobiety, nadmiar szampana, lubieżnego ochroniarza i nieustające nieporozumienia, kto jest kim, to mamy znakomity przepis na zawrotną farsę w klasycznym stylu. „Interes życia” utrzymany jest w klimacie słynnego filmu Billy’ego Wildera „Pół żartem, pół serio”. W obsadzie zobaczymy między innymi Katarzynę Kwiatkowską, Joannę Koroniewską, Jana Jankowskiego i Roberta Rozmusa. Więcej na teatrkomedia.pl.



Wydarzenia, nowości,

wpodróży
POLECA





premiery



Chopin multimedialnie

Nowatorskie podejście do tematyki życia i twórczości jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów budzi uznanie zarówno wśród miłośników muzyki klasycznej, historyków, jak i artystów. Dzięki bogatemu zastosowaniu multimedialnych rozwiązań Muzeum Fryderyka Chopina jest jedną z najnowocześniejszych placówek tego typu w Europie. Ideą jest przede wszystkim indywidualne zwiedzanie, dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Ofertę wzbogacają wystawy czasowe oraz szeroki wachlarz zajęć edukacyjnych zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Sprawdź na chopin.museum/pl.

REKLAMA

JVS
group

JVS GROUP AND HAPPY HOURS IN ASSOCIATION WITH FUEL PRESENT

LARA FABIAN

MA VIE DANS LA TIENNE
KONCERTY



23.5. WARSZAWA
HALA TORWAR

25.5. KRAKÓW
TAURON ARENA

26.5. WROCŁAW
HALA STULECIA

BILETY EVENTIM.PL



PROJEKT



naszemiasto.

wprost

PHOTO: SYLVAIN ANDERSEN | COMPOSITION: JUDITH DARGEL

HANS ZIMMER

LIVE ON TOUR

30. 4. 2016 ERGO Arena Gdańsk / Sopot
1. 5. 2016 ATLAS Arena Łódź
3. 5. 2016 TAURON Arena Kraków

★ OSCAR WINNER ★

MADAGASKAR
PIRACI Z KARAIBÓW
RAIN MAN - INCEPCJA
GLADIATOR - KRÓL LEW




Bank Zachodni WBK
Clasic
naszemiasto.
eventim.pl



Atrakcje Doliny Stubai



Gdy większość z nas zaczyna powoli myśleć o wakacyjnym wypoczynku, Organizacja Turystyczna Stubai Tyrol finalizuje swoje plany na następny sezon zimowy. Czego się można spodziewać? Dużego zaskoczenia! W Dolinie Stubai na niezapomniane wrażenia będą mogli liczyć już nie tylko entuzjaści sportów zimowych, ale i... miłośnicy sztuki.

W październiku wprost z parkingu na lodowiec Stubai ruszy nowoczesna kolejka gondolowa 3S Eisgratbahn. To największa inwestycja budowlana w historii lodowca Stubai, jedynego tak dużego narciarskiego regionu lodowcowego w Austrii. Zyskają na niej przede wszystkim goście. Wagoniki będą w stanie pomieścić 32 osoby, a cała podróż potrwa zaledwie 11 minut. W rezultacie będzie można przewieźć trzy tysiące osób w ciągu godziny, zmniejszając w ten sposób czas oczekiwania gości na gondolę.

Dużym wydarzeniem nadchodzącego sezonu będzie bez wątpienia premiera plenerowego przedstawienia muzycznego „Stubai Gaia” wyrażającego fascynację naturą oraz ruchem na śniegu. Spektakl przygotował Enrique Gasa Valga, światowej sławy dyrektor baletu w teatrze Tiroler Landestheater, słynący z choreografii pełnych emocji. – Nienaruszone, naturalne piękno Doliny Stubai stanowi idealne tło dla tej wyjątkowej, plenerowej produkcji scenicznej – uważa Enrique Gasa Valga. W przedstawieniu w idealną całość połączono formy artystycznego wyrazu, takie jak: taniec, jazda na nartach, freestyle, muzyka oraz pokaz multimedialny z mappingiem 3D, dzięki czemu „Stubai Gaia” wprowadzi widzów w nowy wymiar wydarzeń plenerowych na śniegu. Więcej informacji na stubai.at/pl.

Urodziny w Tatrach

W marcu minęło 80 lat od uruchomienia Kolei Linowej Kasprowy Wierch i pierwszego wyjazdu wagonika ze stacji Kuźnice. Z tej okazji powstał specjalny animowany doodle, a na Mapach Google pojawiły się zdjęcia Street View, na których można zobaczyć ujęcia widoków z trasy kolejki oraz samego szczytu.

Jeśli do tej pory nie mieliście jeszcze okazji odwiedzić Tatr i wjechać na jeden z najwyższych szczytów tych wspaniałych gór, od dziś, dzięki zdjęciom Street View, możecie nadrobić zaległości – mówi Piotr Zalewski, communications & public affairs manager. – Zobaczcie, jak wyglądają z zewnątrz stacja dolna Kuźnice, wnętrze kolejki z pięknym widokiem dookoła, stacja na Myślenickich Turniach, zapierający dech w piersiach widok z górnej stacji oraz oczywiście widok ze stoku Kasprowy.

Tatry od zawsze przyciągały turystów, jednak jeszcze na początku XX wieku jeden z ich najwyższych szczytów – Kasprowy Wierch był dostępny tylko dla tych, którzy byli w stanie samodzielnie się na niego wspiąć. To jednak zmieniło się, kiedy po raz pierwszy uruchomiono wagoniki Kolei Linowej Kasprowy Wierch. W stworzonym specjalnie



na tą okazję przez Allysę Winans doodlu możecie zobaczyć, jak jeden z nich przemierza trasę z dolnej stacji i wjeżdża na sam szczyt Kasprowego Wierchu. W latach 30. XX wieku wagoniki te uchodziły za bardzo zaawansowane technologicznie i stanowiły dla turystów wielką atrakcję. Obecnie wagoniki mogą pomieścić więcej osób, a podróż na szczyt trwa zaledwie kilkanaście minut.

„Turek we Włoszech” ... w Krakowie

Trwa karnawał, gdy Selim, tytułowy Turek, przybywa do Włoch, by się zabawić. Powszechna wesołość i podniecenie sprawiają, że nie wiadomo już, kto na czym punkcie szaleje – on widząc piękne kobiety, czy one w poszukiwaniu egzotycznych wrażeń. Konstelacje trójkątów i czworokątów komplikują się na skutek nieporozumień, przebieżanek, niespodzianek, a wszystko w żywiole tańca, jak na okres beztroskiego szaleństwa ludzkości przystało...

„Turek we Włoszech”, komiczne arcydzieło Rossiniego, niezwykle rzadko goszczące na polskiej scenie, po raz pierwszy prezentuje się na deskach Opery Krakowskiej. Utwór napisany w 1814 roku na zamówienie La Scali przez 22-letniego, ale cieszącego się już sławą kompozytora, po długim zapomnieniu znów zaczyna święcić triumfy popularności. Partię Fiorilli śpiewały już Maria Callas, Cecylia Bartoli, a niedawno w Royal Opera House Aleksandra Kurzak. Zabawne libretto jest pełne nagłych zwrotów akcji i efektownych przebieżanek rodem z komedii pomyłek. Krakowski spektakl został wyreżyserowany przez Włodzimierza Nurkowskiego, kierownictwo muzyczne sprawuje Tomasz Tokarczyk, choreografię przygotowała Violetta Suska, a scenografię i kostiumy zaprojektowała Anna Sekuła. Więcej informacji na opera.krakow.pl.



Wojownicy spod góry Triglav

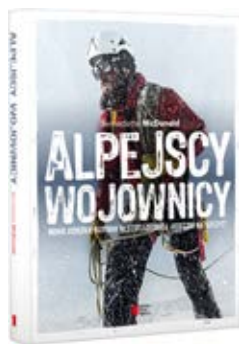
Nie tylko Polacy zmienili wysokogórską wspinaczkę w narodowy sport. Nie tylko oni z ucieczki na najwyższe szczyty Ziemi uczynili sposób na życie. Choć Słowacy przegapili klasyczną erę himalajskich podbojów i pierwsze wejścia na ośmiotysięczniki, nadrobili straty na monumentalnych ścianach i granicach. Ich osiągnięcia przeszły na zawsze do historii podboju Himalajów.

W swojej najnowszej książce Bernadette McDonald, autorka bestsellerowej „Ucieczki na szczyt”, przygląda się losom kilku pokoleń himalaistów ze Słowenii – kraju, którego narodowym symbolem jest góra Triglav, i losom narodu, którego każdy członek musi na tę górę przynajmniej raz w życiu wejść. Bohaterowie

„Alpejskich wojowników”, jak Aleš Kunaver, Viki Grošelj, Tomaž Humar, docierali znacznie dalej, a ich wyczyny na zawsze zmieniły historię światowego himalaizmu.

– Polecam tę książkę dla jej fenomenalnej wartości kronikarskiej oraz z uwagi na przedstawienie najbogatszej narodowej społeczności wspinaczkowej, jaka istniała w historii himalaizmu, i ze względu na prezentację najpiękniejszych, najczystszych motywacji i aspiracji ludzi gór – rekomenduje Wojtek Kurtyka, taternik, alpinista, himalaista.

Bernadette McDonald, „Alpejscy wojownicy” (oryg. Alpine Warriors), tł. Janusz Ochab, wyd. Agora S.A., styczeń 2016.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE (7), WIKIPEDIA (1)

REKLAMA

**e-learningowa
PLATFORMA**

SZKOLENIA.IKM.GDA.PL

Instytut
kultury
miejskiej

- > Otwarte i bezpłatne szkolenia internetowe z zakresu nowych mediów, edukacji medialnej, bezpieczeństwa w sieci, domeny publicznej.
- > Platforma powstała w ramach realizacji projektów Akademii Nowych Mediów oraz Pracowni Nowych Mediów dofinansowanych ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.
- > Zrealizował je zespół Medialabu Gdańsk działający w Instytucie Kultury Miejskiej.

GDANSK
miasto wolności

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

Medialab Gdańsk />

Jestem na dobrej drodze

Jest artystką, która nigdy nie chodzi na muzyczne skróty. Fani uwielbiają ją za utwory pełne osobistych emocji. **Anna Dąbrowska** szczerze jednak przyznaje, że unikała popularności. Przede wszystkim ze strachu. Wolała stać obok. Dziś odważnie wprowadza zmiany w swoim życiu. Trzymamy kciuki!

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER



Nowa płyta, nowy etap w życiu. Będzie wyjątkowy?

Bez wątpienia! Mam zamiar dużo koncertować, wrócić pełną parą do mojej pasji, jaką jest muzyka.

Przez lata była pani znana z charakterystycznego stylu o chilloutowym brzmieniu. Podobno nową płytą „Dla naiwnych marzycieli” powiedziała pani temu wizerunkowi: „Dość!”. Etykietka retro nieco mi ciążyła. A ja chciałam się rozwijać i nagrywać płyty z taką muzyką, jaką aktualnie czuję. To spowodowało szereg zmian w moim życiu zawodowym. Zmieniłam też management, producenta, a przede wszystkim swoje nastawienie. Myślę, że to pomogło mi uwolnić się od zasufladkowania. Moja nowa płyta „Dla naiwnych marzycieli” to rodzaj pamiętnika. Piosenki dobrze oddają to, co się ze mną działo, kiedy powstawały. Dzięki nim spojrzalam na swoje emocje i samą siebie z dystansem.

„Wolałam stać z boku za cienką szybą. To pomagało mi wyjść po bułki i nie być rozpoznaną. Pora skończyć ze strachem i wyjść do ludzi...”. To prawda? Wyszła pani?

Popularność potrafi mieć obezwładniającą siłę i naprawdę można się jej trochę obawiać. Strachu do końca nie oswoiłam, ale mam dziś większy apetyt na muzykę i jej tworzenie niż wcześniej, więc jestem na dobrej drodze (*śmiech*). Rzeczywiście, lepiej jest wykorzystywać swój potencjał niż stać z boku i bać się ludzi.

Co jest dla pani najważniejsze w muzyce?

Emocje i osobisty punkt widzenia artysty – po głędy, subiektywny stan emocjonalny, jego wielka pasja i odwaga dzielenia się tym ze światem... Lubię usłyszeć, co artysta przeżywał, gdy pisał piosenkę. Cenię rzeczy wyjątkowe zarówno pod względem tekstowym, jak i muzycznym.

Niechętnie mówi pani publicznie o życiu prywatnym. Mimo wszystko zapytam – czuje się pani osobą szczęśliwą i spełnioną?

Anna Dąbrowska



Absolwentka szkoły muzycznej, finalistka pierwszej edycji „Idola”. Zadebiutowała w 2004 roku albumem „Samotność po zmierzchu”, który szybko zyskał status platynowej płyty. Ma na koncie osiem Fryderyków – najcenniejszych statuetek za muzyczne osiągnięcia w Polsce. W marcu na rynku pojawiła się nowa płyta – „Dla naiwnych marzycieli”.

Szczęście to stan ulotny, niełatwy do utrzymania. Wyznaję zasadę, że w życiu piękne są tylko chwile, więc z utęsknieniem na nie czekam. Dużo satysfakcji i spełnienia dają mi też dzieci i moja praca. Cieszę się tym, co mam, a jeśli zdarzy się coś więcej... Będzie wspaniale!

Macierzyństwo dało pani w kość?

Bycie mamą jest fajne, ale pełniąc tę rolę, trzeba odrobić najważniejszą lekcję z cierpliwości. Od kiedy mam dzieci nauczyłam się o sobie tego, że jestem też silną kobietą, która potrafi dawać swoim pociechom dużo swobody, jednocześnie stawiając bezpieczne granice. Oczywiście mam dziś mniej czasu na muzykę, mniej energii do działania i jestem permanentnie niewyspana, ale za to szczęśliwa.

Studiowała pani psychologię. Taka wiedza pomaga w codziennym życiu?

Być może psychologia pociąga takich ludzi, którzy sami mają... jakieś nierozwiązane problemy? Wiedza zdobyta na studiach rzeczywiście pomaga mi w życiu, ale nie daje gwarancji niepopelnienia błędów. Chyba więcej niż studia psychologiczne potrafi dać człowiekowi mądry rodzic.

Porozmawiajmy jak dwie kobiety. Ale nie o facetach, tylko o jedzeniu. Podobno w pani kuchni numerem jeden są ryby. To prawda?

Moim popisowym daniem jest kuskus z owocami morza na sposób marokański, czyli z korzennymi przyprawami – kardamonem, gałką muszkatołową, cynamonem, chili, także z limonką, czosnkiem, brązowym cukrem i suszonymi owocami – żurawiną i rodzynkami.

Gdyby miała pani wybór, podejrzewam, że zamieszkałaby pani w jakimś ciepłym kraju blisko morza...

Byłoby to południe Włoch albo Grecja. Ale nie tylko ze względu na owoce morza i ryby, też z powodu wyjątkowo dołującej polskiej zimy.

Są regiony Polski szczególnie pani bliskie?

Mam wiele okazji do podróżowania po Polsce. Lubię zwiedzać małe miasteczka, bo mają wiele uroku i dobrze się tam odpoczywa, bez natłoku zdarzeń i ze spokojem. Chętnie wracam na wschód Polski, do moich rodzinnych stron ze względu na sentyment, który takim powrotem zawsze towarzyszy.

W tym roku w związku z nową płytą będzie sporo takich wyjazdów?

Zdecydowanie tak. Mam zamiar dużo koncertować, bawić się muzyką i... cieszyć się z tego, co już osiągnęłam. ■







Dwa kółka i mnóstwo przeżyć

Miłośnicy turystyki rowerowej mają powody do zadowolenia. Oddany do użytku Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo nie tylko imponuje długością i różnorodnością trasy, lecz także jest dobrze skomunikowany z transportem publicznym, w tym z połączeniami kolejowymi.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Jeśli ktoś dotąd narzekał, że chciałby poznać wschodnie województwa z perspektywy roweru, ale przeszkadza mu w tym słaba infrastruktura, musi zmienić wy-mówkę. Bo jadąc Green Velo, generalnie nie trzeba się martwić ani o jakość dróg, ani o ich oznakowanie. Nie ma też problemu z miejscami na postój. Na krótszy odpoczynek, wzorem znajdujących się na autostradach Miejsc Obsługi Podróżnych, wyznaczono oddalone od siebie średnio co 8-10 kilometrów Miejsca Obsługi Rowerzystów. Po przypięciu roweru do stojaka możemy tam w spokoju usiąść i zjeść prowiant, uzupełnić płyny, wykonać telefon albo po prostu chwilę wypocząć przed dalszą jazdą. Zadaszone MOR-y to także świetne miejsce do schronienia się przed ulewą. Jeśli potrzebujemy dłuższej przerwy, możemy skorzystać z jednego z ponad pół tysiąca Miejsc Przyjaznych Rowerzystom, czyli rekomendowanych obiektów (noclegowych, gastronomicznych, usługowych), które świadczą usługi dla cyklistów. W certyfikowanych punktach w zależności od potrzeb można się przespać, uzupełnić kalorie, naprawić rower, a także bezpiecznie zostawić sprzęt i bagaż na czas zwiedzania okolicznych atrakcji.

Przyjemne z pożytecznym

Green Velo wiedzie przez województwa: warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie i świętokrzyskie. Jak na razie zdążyliśmy zapoznać się z wybranymi trasami w pierwszych dwóch regionach i już nie możemy się doczekać, kiedy wrócimy na szlak, aby ruszyć w dalszą drogę. Bo podróżując rowerem, nie tylko zwiedzamy miejsca, do których autem pewnie nigdy byśmy nie dotarli, to jeszcze w przyjemny sposób pracujemy nad kondycją organizmu. Ponadto oszczędzamy pieniądze na benzynie (i dbamy tym samym o środowisko), a także nie musimy się zastanawiać choćby nad miejscami do parkowania. A dzięki temu że szlak został tak wytyczony, aby dworce kolejowe były na nim rozlokowane możliwie równomiernie, z łatwością dostrzemy pociągami w najbardziej interesujące nas w danej chwili miejsce. A zwiedzać naprawdę jest co – niezależnie od tego, co nas fascynuje. Tak miłośnicy przyrody, jak i architektury, sztuki, historii czy kulinariów będą w swoim żywiole. A przy okazji przekonają się, że mówienie o Polsce Wschodniej jako o „Polsce B” coraz częściej staje się dużym nadużyciem.

Duch przeszłości

W Kętrzynie podczas wizyty na zamku można sobie przypomnieć o czasach najazdów krzyżackich. Oglądając na głównym placu miasta pomnik



Jeden z największych obiektów **Wilczego Szańca**. Na sąsiedniej stronie Brama Giżycka, jedna z czterech prowadzących do **Twierdzy Boyen** oraz też w **Gołdapi**.

Wojciecha Kętrzyńskiego (od jego nazwiska pochodzi obecna nazwa miejscowości), przychodzi natomiast na myśl problematyka germanizacji Mazur w XIX wieku, której ten wybitny historyk stanowczo się przeciwstawiał. W pobliskiej wsi Gierłoż mieścił się z kolei Wilczy Szaniec, czyli kwatera główna Adolfa Hitlera w latach 1941-1944, gdy wojska niemieckie starały się podbić ZSRR. To tam 20 lipca 1944 roku miał miejsce zamach na Führera. Wydarzenie to stało się kanwą słynnego filmu „Valkiria” z Tomem Cruisem w roli głównej. Wyszadzone przy użyciu ton trotylu i innych materiałów wybuchowych ruiny schronów oraz pozostałych budynków, schowane w lesie, do dziś



robią niesamowite wrażenie. Tak samo zresztą jak i Twierdza Boyen w Giżycku, która przez blisko sto lat pełniła strategiczną funkcję w systemie umocnień Prus Wschodnich. Warto dodać, że fortyfikację w kształcie gwiazdy można zwiedzać nie tylko, gdy jest jasno na zewnątrz, lecz w wyznaczone dni także po zmroku, przy świetle pochodni.

Na sportowo

Giżycko, podobnie jak i Węgorzewo, to w czasie cieplejszych miesięcy także wymarzone miejsce na spróbowanie sił w sportach wodnych. Tamtejsza Ekomarina szczyty się ponadto mianem największego na Mazurach portu pasażerskiego. Z kolei niedaleko Bani Mazurskich od wielu lat funkcjonuje Republika Ściborska, jedyna w swoim rodzaju ekologiczna osada z jedną z największych w kraju hodowli psów zaprzęgowych. Intrygującym miejscem jest też Gołdap. Z jednej strony – z racji granicy z Obwodem Kaliningradzkim – zaskakuje wielokulturowością, z drugiej – daje szansę pełnego wyciszenia (i podreperowania zdrowia) w uzdrowisku nad jeziorem. Zdrojowisko może się przy tym od niedawna pochwalić jedynymi w tej części kraju tężniakami solankowymi. Mało kto wie, że w pobliżu miasteczka, na Wzgórzach Szeskich, działa też jedyny w Polsce Północnej ośrodek narciarski z wyciągiem krzesełkowym. W powiecie gołdapskim na uwagę zasługują też unikatowe wiadukty w Stańczykach, znane jako Akwedukty Puszczy



Green Velo w liczbach

Wschodni Szlak Rowerowy prowadzi przez 5 województw, 38 powiatów i 144 gminy. Przebiega też przez 5 parków narodowych, 15 parków krajobrazowych, 26 obszarów specjalnej ochrony ptaków oraz 36 specjalnych obszarów ochrony siedlisk. Łącznie biegnie przez nie 615 kilometrów szlaku (31 procent całości). Blisko 580 kilometrów (29 procent trasy) stanowią odcinki prowadzące przez tereny leśne, a 180 kilometrów (9 procent długości) przypada na doliny rzek. Przez niezwykle atrakcyjne widokowo wały przeciwpowodziowe i nieczynne nasypy kolejowe szlak wiedzie natomiast przeszło 70 kilometrów (3 procent trasy). Specjalnie na potrzeby szlaku wybudowano 31 mostów i kładek, a także 228 Miejsc Obsługi Rowerzystów. Wraz z tak zwanymi trasami łącznikowymi całość trasy liczy 2071 kilometrów, z czego 1885 kilometrów przypada na trasę główną z Końskich do Elbląga (w przybliżeniu w korytarzu szlaku Green Velo, czyli do 20 kilometrów od przebiegu trasy głównej, znajduje się aż 10 000 kilometrów oznakowanych szlaków rowerowych!). Całkowity koszt inwestycji wyniósł prawie 300 milionów złotych.



Romnickiej. W pierwszej połowie XX wieku jeździły po nich pociągi, a dziś jest to między innymi mekka miłośników sportów ekstremalnych – na czele ze skokami bungee (bliźniacze konstrukcje mają prawie 40 metrów wysokości i 180 metrów długości).

Z sentymentem w Albatrosie

Kolejną ciekawostką samą w sobie stanowi nieodległy Wisztyniec, gdzie znajduje się trójkąt granic: polskiej, litewskiej i rosyjskiej. Nic zatem dziwnego, że tamtejszy słup graniczny jest chętnie fotografowany przez osoby chcące się uwiecznić, gdy stoją jednocześnie na terytorium aż trzech państw. A kierując się w stronę Suwałk, dotrzemy w końcu na dziewicze tereny Wigierskiego Parku Narodowego. Najwięcej ludzi przyjechało w nim klasztor pokamedulski w Wigrach, wzniesiony nad jeziorem o tej samej nazwie. Malownicze krajobrazy znajdziemy jednak także już na pograniczu rezerwatu – wokół mniejszych jezior takich jak: Dąbrówka, Krzywe czy Czarne lub zupełnie małych typu Suchary. O nieprzeciętnym bogactwie przyrodniczym można się również przekonać, podjeżdżając do dyrekcji WPN lub Muzeum Wigier. Na urokliwe akweny natrafimy też oczywiście w Augustowie, gdzie dodatkową atrakcją stanowi Kanał Augustowski – przykład genialnej polskiej myśli technicznej z pierwszej połowy XIX wieku (całość liczy

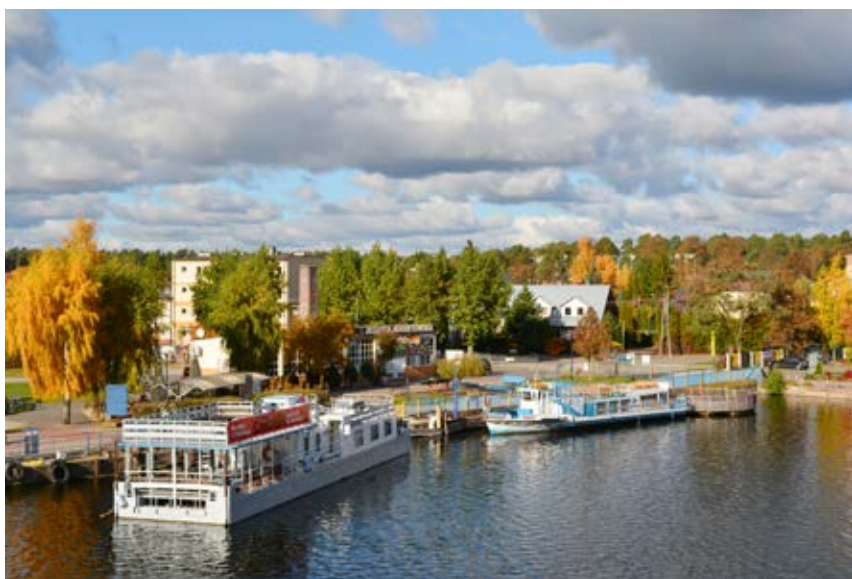
ponad 100 kilometrów i ma 18 śluz). Co bardziej sentymentalni mogą też wstąpić do Albatrosa – restauracji uwiecznionej w świadomości milionów Polaków przez piosenkę Piotra Szczepanika.

Pole do popisu

Przemieszczając się dalej na południe, wjedziemy na terytorium Biebrzańskiego Parku Narodowego, czyli największego parku narodowego w kraju i jednego z największych w całej Europie.

Mosty w Stańczykach

– imponujące swoją wielkością elementy nieczynnej infrastruktury linii kolejowej łączącej Gołdap z Żytkiemami. Poniżej port w Augustowie.



Pokamedulski klasztor na terenie Wigierskiego Parku Narodowego – jedna z wielu atrakcji, które warto uwzględnić na trasie rowerowej wyprawy.



Królestwa Rowerowe

Na trasie Green Velo wydzielono 12 Królestw Rowerowych – atrakcyjnych regionów, w których warto zaplanować dłuższy pobyt: Nad Zalewem Wiślanym, Warmia i okolice, Północne Mazury, Suwalszczyzna i Puszcza Augustowska, Dolina Biebrzy i Narwi, Puszcza Białowieska i Puszcza Knyszyńska, Dolina Bugu, Polesie, Roztocze, Pogórze Karpackie, Ziemia Sandomierska i Dolina Dolnego Sanu oraz Góry Świętokrzyskie i okolice. We wspomnianych regionach na wszystkich chętnych wrażeń czeka łącznie kilkadziesiąt opracowanych propozycji jednodniowych i weekendowych oraz dłuższych wycieczek rowerowych. Za pośrednictwem oficjalnego portalu szlaku można też dodatkowo przygotować własną trasę wyprawy, a z pomocą aplikacji mobilnej Green Velo Questy uroznać zwiedzanie 20 miejscowości, które znajdują się na szlaku. Rozwiązując zagadki zawarte w wierszowanych wskazówkach i poznając przy tym dziedzictwo przyrodnicze i kulturowe danego miejsca, możemy dotrzeć do skarbu – skrzynki z pieczętką, której odbicie potwierdza przebycie całej trasy.

Jego chlubą są zwłaszcza zbiorowiska bagienne i torfowiskowe – zwykle niedoceniane i traktowane nawet jako zło konieczne. Tymczasem, jak podkreślają eksperci, obszary podmokłe mają fundamentalne znaczenie dla egzystencji człowieka. Dość powiedzieć, że na ostatnich zachowanych na taką skalę mokradłach w Polsce żyje więcej gatunków niż w jakimkolwiek innym ekosystemie w kraju. A kto od podziwiania flory i fauny woli doznania duchowe i sztukę sakralną, powinien jechać do Supraśla z okazałymi zabudowaniami klasztornymi i multimedialnym Muzeum Ikon. W podlaskim miasteczku polecamy też zobaczyć drewniane domy tkaczy i secesyjny Pałac Buchholtzów. Zakręceni na punkcie kręcenia pedałowymi naprawdę mają teraz pole (szlak) do popisu... ■

Z wnętrza Ziemi aż do gwiazd

Przełom roku przyniósł pojawienie się na turystycznej mapie Polski kilku nowych atrakcji, o których warto pamiętać, planując najbliższe wojaże. Dosłownie każdy znajdzie coś dla siebie – od miłośników kosmosu, przez fanów historii, po zadeklarowanych łasuchów.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Łódź – Planetarium EC1

O dotychczasowym łódzkim planetarium znajdującym się na podwórku jednego ze śródmiejskich liceów wiedzieli nieliczni. Tymczasem otwarte w styczniu Planetarium EC1 jest najnowocześniejszym obiektem tego typu nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie Środkowo-Wschodniej. Pod zlokalizowaną niedaleko przebudowywanego wciąż dworca Łódź Fabryczna kopułą o średnicy 18 metrów znajduje się ekran sferyczny o średnicy 14 metrów, zaawansowany system projekcyjny o rozdzielczości 8K oraz 110 wygodnych foteli. Rano placówka gości głównie szkoły, popołudniami skupia się na tematyce popularnonau-

kowej, a wieczorami i w weekendy odbywają się w niej imprezy artystyczne lub pokazy, w tym o specjalnym charakterze (zwłaszcza na seanse w soboty i w niedziele bilety, z racji olbrzymiego zainteresowania, trzeba rezerwować z dużym wyprzedzeniem). Obok planetarium, na terenie dawnej elektrowni, w przyszłym roku znacznie działa Centrum Nauki i Techniki, które ma stanowić konkurencję dla stołecznego Centrum Nauki Kopernik. Oba obiekty, wraz z pobliskim rynkiem, są przewidziane jako kluczowe miejsca tak zwanego Nowego Centrum Łodzi. Bilety indywidualne w cenie: 17–28 złotych.



Wrocław – Hydropolis

Jeszcze nim stolica Dolnego Śląska oficjalnie została Europejską Stolicą Kultury 2016, wzbogaciła się o unikatową, multimedialną wystawę na terenie Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. Hydropolis zajmuje cztery tysiące metrów kwadratowych w dawnym zbiorniku wody czystej z 1893 roku i podzielone jest na osiem stref tematycznych – każda z nich przedstawia żywioł z innego ujęcia. Podczas zwiedzania dowiemy się między innymi o teoriach dotyczących pochodzenia wody i jej obecności we Wszechświecie, poznamy mieszkańców mórz i oceanów, a także pocujemy się jak śmiałkowie, którzy nurkowali na dno Rowu Mariańskiego ponad pół wieku temu w kapsule batyskafu Trieste. Każda z sal posiada dodatkowo interaktywne tablice poświęcone przełomowym odkryciom podwodnego świata oraz natury wody. Są także przypomniane liczne motywy wody w religii i w sztuce. Projektanci obiektu nie zapomnieli też o ciekawostkach związanych z rolą wody w codziennym funkcjonowaniu organizmu ludzkiego. Na uwagę zasługuje ponadto strefa urządzeń hydrotechnicznych i systemów zarządzania wodą współcześnie. Bilety indywidualne w cenie: 18–27 złotych.



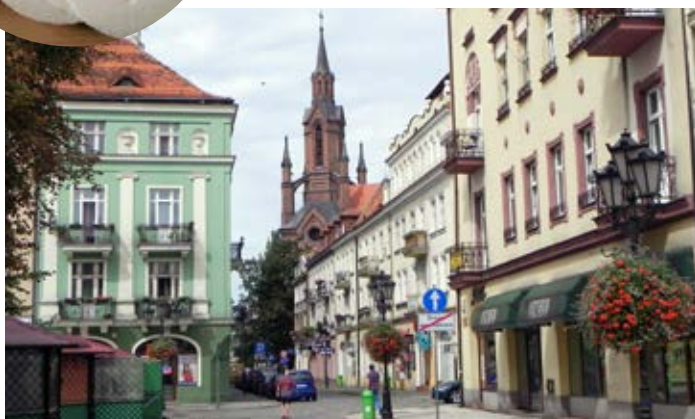


Ujeździe – odnowione ruiny zamku

Jeszcze kilka miesięcy temu ruiny zamku w Ujeździe, leżącym kilkanaście kilometrów na południe od Strzelec Opolskich, wyglądały – delikatnie rzecz ujmując – mało reprezentacyjnie. Dość powiedzieć, że groziły całkowitym zawaleniem, a teren wokół nich był tak zarośnięty, że przedzieranie się przez niego wymagało nie lada siły i cierpliwości. Obecnie, po wykonaniu prac modernizacyjnych za ponad milion złotych, średniowieczny zabytek prezentuje się już całkiem inaczej i został udostępniony zwiedzającym. W trakcie renowacji między innymi wzmocniono mury, stropy oraz elementy konstrukcyjne, a także odkopano zabytkowe piwnice, które były zasypane przez gruz. Dobudowano też do zamku drewnianą kładkę, taras oraz schody, aby można było podziwiać obiekt z góry. Odgruzowano ponadto teren otaczający warownię, dzięki czemu miejsce od razu zyskało miano dobrej lokalizacji na plenerowe sesje fotograficzne. Całość ma zostać niedługo efektownie podświetlona, aby również w nocy wyglądać zjawiskowo. Warto przypomnieć, że zamek początkowo stanowił własność biskupów wrocławskich, a później trafił w ręce okolicznych właścicieli ziemskich. Ostatnim właścicielem była niemiecka rodzina książęca Hohenloh. Obiekt przetrwał do 1945 roku, kiedy to pod koniec II wojny światowej został zniszczony przez armię radziecką.

Kalisz – Szlak Kulinarny Ziemi Kaliskiej

Jak Toruń nierozłącznie kojarzy się z pysznymi katarzynkami, tak za jakiś czas Kalisz może się kojarzyć ze smakowitymi andrutami. To bowiem właśnie te słodkie wafle mają stać się symbolem powstającego Szlaku Kulinarnej Ziemi Kaliskiej i znakiem rozpoznawczym całego regionu. Na razie w projekt zaangażowało się kilkanaście podmiotów, w tym miejscowi restauratorzy, producenci żywności ekologicznej oraz właściciele dworców i pałacików. Niedługo mają oni opracować kulinarną mapę regionu, którą uzupełnią najciekawsze okoliczne atrakcje: zbiornik rekreacyjny Szałe i Murowaniec z atrakcjami dotyczącymi sportów wodnych, Muzeum Historii Przemysłu w Opatówku, Dworek Marii Dąbrowskiej w Russowie czy Szlak Kościołów Drewnianych. Jak zapewniają organizatorzy, szlak kulinarny jest początkiem tworzenia nowego produktu turystycznego o nazwie „Odpocznij na Ziemi Kaliskiej w Krainie Nocy i Dni”. W ich zamyśle szlak ma być nie tylko alternatywą dla tradycyjnych tras turystycznych, lecz także ich uzupełnieniem. W planach jest również uruchomienie specjalnej aplikacji o noclegach, najciekawszych miejscach i smakach typowych dla najstarszego miasta Polski. Należy dodać, że kaliskie andruty już od prawie siedmiu lat są na liście regionalnych produktów o chronionym oznaczeniu geograficznym.





Zabrze – nowa trasa w kopalni Guido

Do tej pory turyści przybywający do zaborskiej kopalni mieli do dyspozycji dwie trasy: łatwiejszą i krótszą na poziomie 170 metrów, a także wymagającą więcej czasu i kondycji na poziomie 320. Od lutego na najbardziej odważnych czeka trasa na poziomie 355 metrów, którą niektórzy nazywają po prostu ekstremalną. O niej trudno już bowiem mówić, że jest zwykłą ekspozycją muzealną ukazującą specyfikę pracy górniczej na przestrzeni lat. Tym razem, aby pod okiem przewodnika ruszyć z resztą grupy w głąb kopalni, nie wystarczy założyć już samego kasku, a cały zestaw ubrań roboczych łącznie z lampami i aparatami ucieczkowymi. Niesamowite wrażenie robi też samo miejsce – poznawanie górniczego znoju odbywa się w niedostępnej jeszcze do niedawna części kopalni, która zamknięta była przez poprzednie dwie dekady, odkąd wstrzymano w Guido wydobywanie węgla. Dzięki temu realizm całej sytuacji jest jeszcze większy, a dodatkowo trzeba się zmagać z mało przyjaznym ukształtowaniem terenu obejmującym wąskie przejścia, wzniosły czy strome upady. W przeciwieństwie do wcześniej otwartych tras nie chodzi jednak o samo ich przejście, lecz także o wykonanie zleconych zadań, co sprawia, że nikt na powierzchnię nie wróci czysty i wypoczęty. Na szczęście, na wszystkich chętnych na koniec czeka marsz do prawdziwej górniczej łaźni. Bilety indywidualne: 45–89 złotych. ■

FOT. B. KRÓL (7), WIKIPEDIA (1), UM W KALISZU (1), HYDROPOLIS (4)



Logos ★★★
HOTEL



**Komfortowy hotel
w sercu
Zakopanego**

Hotel Logos
34-500 Zakopane, ul. Grunwaldzka 10
tel.: 18 26 37 020
e-mail: hotel@logos-zakopane.pl
rezerwacje@logos-zakopane.pl

www.logos-zakopane.pl



ED250 (Pendolino)

Szybko, szybciej, ekonomicznie...

Wybierając się w różne zakątki Polski, warto zapoznać się nie tylko z ofertami i promocjami, ale także dowiedzieć zawczasu, jaki standard podróży oferują kursujące tam pociągi. PKP Intercity na trasach krajowych uruchamia obecnie cztery kategorie połączeń. Co kryje się za skrótami EIP, EIC, IC oraz TLK?

Express InterCity Premium (EIP), czyli – jak wskazuje nazwa – kategoria najwyższa, obsługiwana wyłącznie nowoczesnymi pociągami ED250, zwanymi potocznie Pendolino. To najszybsze składy, które już dziś na niektórych odcinkach tras osiągają prędkość 200 kilometrów na godzinę. Rozpoczęły kursowanie w grudniu 2014 roku i przewiozły już kilka milionów pasażerów. Podróżować można w klasie 1. (45 miejsc – z opieką stewarda, aktualną prasą, poczęstunkiem (dwa napoje i przekąska) oraz posiłkiem wliczonym w cenę biletu. Klasa 2. liczy 357 miejsc, podróżny otrzymuje poczęstunek (napój). W każdym pociągu jest strefa barowa, przestrzeń dla osób niepełnosprawnych (z przystosowaną

toaletą i windą ułatwiającą wjazd do wagonu), przedziały dla matki z dzieckiem (w jednej z toalet zamontowano przewijak dla niemowląt), miejsca do przewozu rowerów. Przy każdym fotelu zamontowano gniazdko elektryczne i indywidualne oświetlenie. Składy EIP kursują na trasach z Warszawy do Trójmiasta, Wrocławia, Krakowa, a także Gliwic, Bielska-Białej i Rzeszowa. Od 29 kwietnia br. wybrane pociągi dotrą do Kołobrzegu i Jeleniej Góry. Ceny biletów w ofertach promocyjnych zaczynają się od 29 złotych. W bilet na EIP należy zaopatrzyć się przed rozpoczęciem podróży (w kasie, biletomacie lub poprzez aplikację mobilną). Nie jest prowadzona sprzedaż na pokładzie pociągów.

Express InterCity (EIC) to pociągi ekspresowe kursujące na wielu trasach wiodących przez Warszawę. Są zestawione z lokomotywy oraz wagonów – przedziałowych i bezprzedziałowych klasy 1. i 2., w tym wyposażonych w udogodnienia dla niepełnosprawnych oraz miejsca do przewozu rowerów czy nart. W tej kategorii na terenie kraju jeżdżą także pociągi międzynarodowe wyjeżdżające poza granice Polski, na przykład do Pragi, Wiednia czy Berlina. Wszystkie składy są objęte całkowitą rezerwacją miejsc. Na pokładzie można skorzystać z bezpłatnego Wi-Fi. W każdym składzie przewidziano kursowanie wagonu barowego lub restauracyjnego. Pasażer klasy 1. i 2. otrzyma bezpłatnie napój (do wyboru), a w klasie 1. także przekąskę. Na życzenie podróżnego dania dostarczane są do przedziału/wagonu, w którym pasażer zajmuje miejsce. W wybranych składach można skorzystać z przedziałów menedżerskich.

InterCity (IC) – ta kategoria pojawiła się w grudniu 2014 roku wraz z wyjazdem na tory nowych i zmodernizowanych wagonów, które zostały skierowane do obsługi połączeń na trasach pomiędzy Przemyślem a Szczecinem oraz Wrocławiem i Trójmiastem. W grudniu 2015 roku w tej kategorii zaczęły kursować nowe elektryczne zespoły trakcyjne Flirt3 oraz PesaDart. Markę InterCity tworzą nowoczesne, wygodne i bezpieczne pociągi, które możemy zaoferować naszym pasażerom dzięki programowi inwestycyjnemu współfinansowanemu ze środków Unii Europejskiej. Komfortowe, ergonomiczne fotele, klimatyzacja, toalety z zamkniętym obiegiem, urządzenia wzmacniające sygnał telefonii komórkowej to standard w tej kategorii. Każdy pasażer ma do dyspozycji gniazdko elektryczne. Składy są przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, podróżujących z małymi dziećmi czy pasażerów z rowerami i nartami.

Twoje Linie Kolejowe (TLK) to oferta dla pasażerów pociągów dalekobieżnych, którzy wymagają przede wszystkim niskich cen biletów, bogatej oferty promocyjnej, odpowiedniej częstotliwości kursowania i postojów na stacjach pośrednich. Pociągi TLK zatrzymują się na ponad 300 stacjach i przystankach kolejowych. Łączą zarówno aglomeracje, jak i mniejsze miasta – w dobrej cenie i wysokim komforcie. Przedziały z miejscami do siedzenia, leżenia, wagony sypialne, atrakcyjne promocje oraz stałe, weekendowe oferty – dzięki temu z TLK za niewielką kwotę, na jednym bilecie można pokonać nawet tysiące kilometrów. ■



Klasyczne składy kursują w kategoriach EIC, IC oraz TLK



ED 161 PesaDart



ED160 FLIRT3

Czy wiesz, że...

Niezależnie od wybranej kategorii, warto skorzystać z oferty Wcześniej – Taniej. Z im większym wyprzedzeniem zaplanujemy podróż, tym większa szansa na zakup biletu w niskiej cenie.



e-Nowości

PKP Intercity wprowadziło do internetowego systemu sprzedaży kolejne udogodnienia. Teraz pasażerowie mogą kupić online bilet na rower, niestandardowy bagaż lub dla swojego czworonożnego pupila. Z oferty można skorzystać na stronie www.intercity.pl.

Nowa internetowa oferta dotyczy pociągów wszystkich kategorii (jedynie w przypadku EIP nie ma obecnie możliwości nabycia poprzez stronę www biletu na rower). Podczas zakupu swojego biletu na wybraną relację wystarczy wybrać w polu „WYBIERZ BILET DODATKOWY” jedną z dostępnych opcji, a następnie określić liczbę potrzebnych biletów. Poza standardowymi biletami na przejazdy pociągami PKP Intercity, za pośrednictwem strony internetowej można też zaopatrzyć się w bilet miesięczny, ofertę weekendową czy pobrać bezpłatny bilet dla dziecka mającego nie więcej niż cztery lata. Ponadto podróżni mogą skorzystać z opcji wymiany i zwrotu biletu bez konieczności składania reklamacji. Docelowo w internetowym systemie sprzedaży mają być dostępne wszystkie bilety, które można kupić w tradycyjnej kasie. ■

Ważne wskazówki

PIES Pamiętaj, żeby Twój pies (jeżeli nie jest przewożony w odpowiednim pojemniku) w czasie podróży miał kaganiec i był na smyczy.

ROWER Jeżeli przewożysz rower, który jest gotowy do jazdy (nie jest złożony ani zapakowany), musisz kupić dodatkowy bilet na jego przewóz. Ponadto pojazd musi być ulokowany w miejscu do tego przeznaczonym.

RZECZY Duże rzeczy, które nie mieszczą się na półce nad miejscem pasażera, w wolnej przestrzeni pod siedzeniem oraz w innym miejscu w wagonie do tego przeznaczonym, możesz także przewozić, ale za dodatkową opłatą.

Szczegółowe zasady przewozu na www.intercity.pl.

O podróżach koleją – dawniej i dziś – oraz uczuciach i emocjach, jakie można przekazać poprzez muzykę, opowiada **Magda Steczkowska** – wokalistka, kompozytorka i instrumentalistka, której nowa płyta ukazała się w tym roku w lutym.

Jaka jest pani ulubiona trasa?

Ta, gdzie pociąg jedzie szybko i cicho (*śmiech*). Mieszkam pod Krakowem, więc trasę Kraków – Warszawa znam jak własną kieszeń, tym bardziej, że pokonuję ją czasami nawet kilka razy w tygodniu. To już jest ten etap, że poznaję drużyny konduktorskie i zaczynam czuć się jak u siebie.

Czy pamięta pani swoją pierwszą podróż pociągiem?

Pierwszej nie pamiętam, ale doskonale utkwiała mi w pamięci moja pierwsza samodzielna podróż pociągiem na trasie Rzeszów – Poznań. Miałam 15 lat i rozpoczynałam naukę w Liceum Muzycznym w Poznaniu. Mieszkalam wtedy w Stalowej Woli, ale stamtąd nie było dobrego połączenia, więc trzeba było dostać się do Rzeszowa, a dalej już bezpośrednim pociągiem pojechać do Poznania. To była istna katanga. Minimum 12 godzin jazdy, jak miało się szczęście na rozkładanym krzeselku w korytarzu, ale to należało do rzadkości. Najczęściej cały odcinek jechało się na stojąco. Cały czas ktoś przechodził, wychodził, więc trzeba było przesuwać plecaki, walizki. W zimie zamarały okna i nie dało się ich otworzyć. No i paliło się w przedziałach. Słowem, lekko nie było. Na szczęście bardzo dużo zmieniło się od tego czasu. To już nie ta sama kolej.

Czy podczas podróży jest pani rozpoznawana, czy raczej inni pasażerowie starają się zachować dystans i nie zakłócać spokoju?

Zdarzają się takie sytuacje, że ktoś prosi o autograf czy zdjęcie, ale to zawsze jest bardzo miłe.

Po torach i na strunach

W podróży najczęściej pracuję lub czytam książki. Czasami zdarza mi się zasnąć, ale z tym jest niestety coraz gorzej, bo choć fotele wygodne, to niestety bardzo głośne rozmowy telefoniczne współpasażerów skutecznie uniemożliwiają jakąkolwiek formę relaksu. Nie pomagają wymowne spojrzenia ani delikatne sugestie i jest to coraz większy problem.

To rzeczywiście problem, ale już niebawem podróże w ciszy staną się możliwe. Na pewno lepiej założyć słuchawki i zasłuchać się na przykład w pani najnowszej płycie. Skąd tytuł „...nie na zawsze”?

Tytuł płyty odzwierciedla to, co się na niej znajduje. Jest to słowem i dźwiękiem pisany pamiętnik o różnych obliczach miłości, czyli o najpiękniejszych emocjach w naszym życiu, choć nie zawsze łatwych. Co ważniejsze, nie są one nam dane na zawsze. Jest więc o miłości macierzyńskiej, spełnionej i niespełnionej, bolesnej i trudnej, a także o takiej, która przenosi góry.

Jeden z najważniejszych utworów na mojej płycie napisałam z myślą o moim tacie, który odszedł wiele lat temu. To jego obraz w moim sercu. Ciężko jest mówić o muzyce. Szczególnie tak pełnej emocji jak moja. Pozostaje mi jedynie zapewnić, że każdy, kto po nią sięgnie, znajdzie tam kawałek siebie, bo przecież każdy z nas przeżył, przeżywa lub będzie przeżywać różne odmiany miłości.

Gdzie w najbliższym czasie będzie można panią zobaczyć i usłyszeć na żywo?

Obecnie skupiam się głównie na promocji nowej płyty i to sprawia, że jestem w ciągłych rozjazdach, ale niebawem zaczynamy sezon koncertowy. Już nie mogę się doczekać, kiedy będę mogła podzielić się z publicznością nowymi piosenkami. To dla mnie najpiękniejsza strona mojego zawodu. ■



Na szczytach Afryki



Kto: Robert Gondek – podróżnik zafascynowany Afryką, jej mieszkańcami i zjawiskową przyrodą. **Cel:** zdobyć 56 najwyższych wierzchołków w każdym państwie Czarnego Lądu.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYLAK

Poza Kilimandżaro o górach w Afryce niewiele się słyszy. Tymczasem pan realizuje projekt „W drodze na najwyższe szczyty Afryki”. Skąd pomysł?

Zrodził się w 2008 roku, podczas jednego z wyjazdów do Afryki, która mnie całkowicie zafascynowała. Planuję zdobyć najwyższy szczyt w każdym afrykańskim kraju. Jest ich 56. Dotąd

próbowałem zdobyć 14 spośród nich. Projekt zacząłem od Kilimandżaro (5895 metrów n.p.m.) – najwyższego szczytu Tanzanii i jednocześnie całej Afryki. Potem były między innymi Kari-simbi (4507 metrów) w Rwandzie czy Rwenzori (5109 metrów) w Ugandzie. To najwyższe góry na kontynencie, jednak znajduje się na nim także wiele trzy-, czterotysięczników.



Etiopia, Góry Semien

Jakie są góry Afryki?

Piękne i bardzo różne. Każda jest inna, do drugiej niepodobna. Czasem góra stanowi prawdziwe wyzwanie – jak Rwenzori, bo trzeba było pokonać lodowiec z mnóstwem szczelin, użyć sprzętu wspinaczkowego. Trekking zajmuje około ośmiu dni. A czasem najwyższy szczyt ma 300 metrów wysokości i trudno go znaleźć.

Co takiego jest w Afryce, że tak często pan do niej wraca?

Jest po prostu inna od wszystkiego, co znam. Zjawiskowo piękna przyroda i dzikie zwierzęta, które żyją tylko tam. Spotkanie słonia czy żyrafy w środowisku naturalnym, w odległości zaledwie kilku metrów... Coś niesamowitego. Wbrew pozorom niewiele osób jeździ do Afryki. Większość wybiera Azję Południowo-Wschodnią, Australię, czasem Nową Zelandię. To stosunkowo mało poznany kontynent i czasem dość niebezpieczny, a więc podróż daje trochę adrenaliny. Jest mnóstwo miejsc, w które turyści rzadko docierają, bo trudno do nich dojechać. Można więc w jakiś sposób sprawdzić siebie.

Jak długo trwa planowanie wyprawy?

Podróż zaczyna się w momencie podjęcia decyzji: jadę w to miejsce. Szukanie, sprawdzanie, planowanie... Czuję, jakbym tam już był. Przed każdym wyjazdem dużo czytam o miejscu, do którego się wybieram. Bilet na samolot kupuję z dużym wyprzedzeniem ze względu na lepszą cenę i by na czas dostać wizę. Wiele afrykańskich krajów nie ma ambasad w Polsce. Często nie można też wyrobić do nich wiz na miejscu, na lotnisku. O wizy należy ubiegać się przynajmniej miesiąc przed wyjazdem. Poza tym jeśli chce się zwiedzać rezerваты przyrody, należy wcześniej załatwić pozwolenie na wjazd.

Czym kieruje się pan przy wyborze miejsca, które chce zobaczyć?

Jeżdżę do Afryki dla gór, przyrody i ludzi...

W Rwandzie koniecznie chciałem zobaczyć górskie goryle, w Botswanie deltę Okavango, a na Zanzibarze w Parku Narodowym Jozani Chwaka Bay endemiczny gatunek gerez czerwonych. To małpy, które najlepiej oglądać zaraz po deszczu, bo wychodzą na słońce się wygrzać i wysuszyć.

Zwierzęta są wszędzie. Przychodzą czasem nawet na kempingi znajdujące się w parkach narodowych. W Malawi nie mogłem spać, bo cały czas nasłuchiwałem... A to guziec przyszedł, a to słoń. Z kolei w Tanzanii w środku Parku Narodowego Serengeti pewnej nocy nie można było w ogóle korzystać z toalet, bo stanęły przy nich słonie i do rana nie chciały odejść. Pół nocy nadstawiałem uszu, czy nie podejść do namiotu. A następnego dnia przed samym wejściem do namiotu stała żyrafa! W Europie rzadko pojawia się szansa na tak bliskie spotkania z dzikimi zwierzętami.

Afryka nie jest bezpieczna – taki obraz wyłania się z mediów. Jak pan szacuje ryzyko i decyduje, gdzie jechać?

Jak się jest w niewłaściwym czasie w niewłaściwym miejscu, to zawsze może się coś zdarzyć. Nawet w Polsce. Nie ma co się bać Afryki, mimo że jest przedstawiana jako mroczny kontynent. Czasem jest odrobina adrenaliny, jak się tam jedzie, lecz na miejscu okazuje się, że obraz, który budują media i panujące stereotypy, jest z gruntu fałszywy. Zanim pojadę, sprawdzam strony ministerstw spraw zagranicznych w Polsce i innych krajach, rozmawiam z ludźmi, którzy tam byli. Na przykład o Burundi słyszałem: nie jedź, bo napadają i okradają. Ogólniki. Wahałem się. Ostateczną decyzję podjąłem w Rwandzie, po spotkaniu z polskim misjonarzem. Gdyby on mnie nie zapewnił, że jest OK, nie wiem, czy odwiedziłbym ten kraj. Ostatecznie nic się nie stało, choć czuliśmy pewien niepokój. Mieliśmy burundyjskiego przewodnika z samochodem, który wziął na siebie wszystkie formalności. Zawsze warto mieć kogoś, kto zna miejscowe zwyczaje, wie, gdzie i co załatwić, komu zapłacić. W tej chwili do Burundi bym nie pojechał. Obecnie jest tam bardzo niebezpiecznie.

W Afryce często wypożycza pan samochód i nim podróżuje. Dlaczego?

W Namibii czy Botswanie większość ludzi wypożycza auto, bo odległości między miejscowościami są gigantyczne, często trudno do nich dotrzeć inaczej niż samochodem. Są wprowadzić pociągi i autobusy dalekobieżne, ale poruszanie

się między małymi wioskami może być problemem. Środków komunikacji publicznej jest mało i ciężko coś planować. A urlop ma ograniczony czas, więc trzeba ten transport możliwie racjonalizować, zwłaszcza jeśli chcemy zobaczyć konkretne rzeczy. Poza tym samochód sprawia, że mamy całą infrastrukturę ze sobą, co daje dużą niezależność. W Afryce nie jeździ się nocą. Nieoświetlone samochody, ludzie, których nie widać, mnóstwo dzikich zwierząt, które stoją na środku drogi. To jest bardzo niebezpieczne.

Podkreśla pan, że w projekcie „W drodze na najwyższe szczyty Afryki” nie o samo wchodzenie chodzi, lecz o poznanie ludzi i kultur. Jak to rozumieć?

Większość osób, które spotykam, jest związana z turystyką i górami. Szczególnie w popularniejszych turystycznie krajach żyją z obsługi przyjezdnych. Już kilkudniowy trekking z nimi pozwala poznać, jak żyją, kim są. Z rozmów z kierowcą na safari w Tanzanii można się dowiedzieć rzeczy, o których nie przeczyta się w przewodnikach. Czasem pokazują nam miejsca, których nie ma w planie wycieczki, typu lokalna dyskoteka czy jadalnia. Sami byśmy tam nie trafili, choćby ze strachu.

Botswana, w drodze na Otse Hill – najwyższą górę Botswany



Robert Gondek

Podróżnik, fotograf, miłośnik afrykańskiej przyrody i kultury. Pomysłodawca projektu „W drodze na najwyższe szczyty Afryki”, którego celem jest zdobycie 56 najwyższych wierzchołków w każdym afrykańskim kraju. Opowiada o Afryce podczas spotkań w domach kultury, w szkołach i na największych polskich festiwalach podróżniczych. Organizuje wyprawy do afrykańskich krajów. Publikuje relacje w magazynach podróżniczych. Wcześniej przez 12 lat pracował jako analityk w dużej firmie ubezpieczeniowej. Lubi biegi długodystansowe i maratony MTB. Prowadzi stronę internetową: www.szczytyafryki.pl oraz fanpage www.facebook.com/SzczytyAfryki.

Jak to jest być białym w Afryce?

Czuję, że jestem inny. Obserwuję mnie, gadają o mnie, choć nie rozumiem, co mówią, to czuję, że tak jest. Czasem zaczepiają mnie z ciekawości, a czasem dlatego, że chcą zarobić, coś mi pokazać, oprowadzić po okolicy. Dotąd nie spotkało mnie nic negatywnego z ich strony. Niektórzy mają swoje patenty na zaczepianie ludzi w celach zarobkowych. Pytają o różne rzeczy, rozmawiamy, czasem gdzieś razem idziemy i dopiero po dłuższym czasie proponują, że konkretną rzecz zrobią za opłatę.

To musi być deprymujące, że fajny kontakt okazuje się interesowny.

Rzeczywiście jest. Trzeba sobie z tego zdawać sprawę, ale też starać się ich rozumieć. Po prostu chcą zarobić. Pomimo takich przypadków, spotykam tam bardzo wielu przyjaznych, niezwykle ludzi. Często żyją chwilą, ale mają marzenia, żeby lepiej żyć. Są też bardzo ambitni. Mam znajomego w Tanzanii, który bardzo chciał się nauczyć angielskiego. I zrobił to sam, poprzez rozmowy z turystami, których obsługiwał podczas wycieczek. To pokazuje, że jak chcą – potrafią.

Czy trudno jest przestawić się z zachodniego, europejskiego trybu myślenia na afrykańskie postrzeganie świata?

Trzeba się przyzwyczaić. Nie tyle myśleć jak oni, bo to z naszym systemem wartości i podejściem do pracy jest niemożliwe, ale po prostu zaakceptować odmienny sposób bycia. Nawet jeśli nam to nie odpowiada.

W czym to się na co dzień przejawia?

Na przykład należy się targować. To absolutna norma, nawet w supermarkecie. A u nas cena to cena. Wiele osób nie jest w stanie zaakceptować, że o cenę musi się handryczyć. Tymczasem nietargowanie się jest źle widziane, bo to wyraz lekceważenia. Handlowanie jest sposobem nawiązania znajomości. Daje okazję do porozmawiania. A oni lubią rozmawiać, nie tylko o pogodzie, ale o rodzinie, która jest dla nich bardzo ważna. Kiedy szliśmy na Kilimandżaro, każdy tragarz, przewodnik przywitał się, porozmawiał z każdym, kogo spotkał. Wyglądało jakby wszyscy byli wielką rodziną i się znali. Dopiero potem dowiedziałem się, że to zupełnie obcy ludzie. Ale pytali się siebie nawzajem, co u żony, w wiosce, u rodziny. U nas to się nie zdarza, jesteśmy zamknięci na kontakt z nieznanym. Kiedy na przykład jedziemy pociągiem – patrzymy w okno, czytamy książkę, słuchamy muzyki. Nie rozmawiamy. ■

KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



KIEŁBASA BIAŁA Z SZYNKI

MIĘSO WIEPRZOWE Z SZYNKI 94%

BEZ KONSERWANTÓW

BEZ GLUTAMINIANU

W NATURALNEJ OSŁONCE



Spuścizna Medyceuszy

Nawet kilkudniowy pobyt we Florencji jest niczym innym jak jedną wielką sztuką kompromisu. Bo zwiedzić wszystkie interesujące obiekty w tak krótkim czasie po prostu nie sposób.

Kolebka renesansu, skarbiec sztuki, włoskie Ateny – sztuką jest spamiętać wszystkie barwne porównania i określenia dotyczące Florencji. Rację miał również Michał Anioł, powtarzając, że Italia to ogród Europy, Toskania – ogród Italii, a Florencja – kwiat Toskanii. Bo liczące niespełna 400 tysięcy mieszkańców miasto nad rzeką Arno zachwyca bez reszty.

Ceglany gigant

W planie zwiedzania Florencji nie można pominąć katedry Matki Boskiej Kwietnej (Cattedrale di Santa Maria del Fiore), której znakiem rozpoznawczym jest gigantyczna kopuła sięgająca wysokości 114,5 metra. Zaprojektowana przez Filippo Brunelleschiego w XV wieku do dziś służy mianem największej ceglanej kopuły na świecie. Florencka świątynia jest nie tylko jedną z najwyższych w Europie, ale i najdłuższych (153 metry), co łącznie daje jej czwarte miejsce na liście największych kościołów chrześcijańskich Starego Kontynentu (za Bazyliką św. Piotra w Rzymie, katedrą św. Pawła w Londynie oraz katedrą Narodzin św. Marii w Mediolanie). Wraz z budowaną blisko 150 lat katedrą warto zobaczyć baptysterium św. Jana (Battistero di San Giovanni) i dzwonnice Giotto (Campanile di Giotto), a także muzeum katedralne.

Polski akcent

Symbolem Florencji jest też Galeria Uffizi, w której znajduje się jedna z najważniejszych kolekcji sztuki. Odnajdziemy tam obrazy: Sandro Botticellego, Michała Anioła, Rafaela, Tycjana, Rubensa, Rembrandta, Caravaggia czy Antona van Dycka. Co ciekawe, część z tych twórców możemy zobaczyć na autoportretach. Pośród eksponatów nie brakuje też starożytnych rzeźb oraz gobelinów. Jest też i polski akcent w postaci obrazów z podobiznami władców, między innymi: Zygmunta I Starego, Zygmunta III Wazy, Władysława IV Wazy, Jana III Sobieskiego, Augusta II Mocnego i Stanisława Augusta Poniatowskiego.

Śladami Dantego

Szczególnym miejscem we Florencji jest również bazylika Świętego Krzyża (Basilica di Santa Croce), którą – podobnie jak i katedrę – wznoszono przez blisko półtora wieku (do 1442 roku). To właśnie tam znajdują się kaplice najbogatszych rodów florenckich – na czele z Medyceuszami, Baroncellimi i Peruzzimi. Tam też zostały pochowane najsłynniejsze osoby związane z miastem – od Michała Anioła, Galileusza i Niccolò Machiavellego po bratanicę i szwagierkę Napoleona Bonaparte. W świątyni z urzekającymi freskami Giotto znajduje się też cenotaf – czyli symboliczny grobowiec – Dante Alighieriego, którego pochowano na wygnaniu w Rawennie. Twórca „Boskiej komedii” ma też w rodzinnym mieście swoje muzeum znajdujące się

FLORENCJA

imperium zabytków



cena od **1199 zł**



RAINBOW

R.pl



Pałac Stary z bogato zdobionym wnętrzem, w którym największe wrażenie robi Sala Pięciuset, Sala Audiencyjna, Sala Map, kaplica oraz biuro Machiavellego.

w centrum – Casa di Dante. Zapewnienia lokalnych przewodników, że to akurat w tym budynku urodził się i żył genialny pisarz, trzeba jednak traktować z odpowiednim dystansem.

Sztuka i relaks

Trudno sobie też wyobrazić wizytę we Florencji bez spaceru po urokliwym Moście Złotników, znanym

na całym Półwyspie Apenińskim kolekcji rzeźby renesansowej oraz gotyckiej. Interesującą historię ma również Pałac Medyceuszy (Palazzo Medici Riccardi), czyli ich dom rodowy, do którego okna projektował osobiście Michał Anioł. Architektonicznym kunsztem zadziwiają ponadto Pałac Rucellai, Pałac Davanzati czy Pałac Strozzi. Ten ostatni, wraz z wieloma innymi rezydencjami, stoi przy Via de' Tornabuoni – ekskluzywnej ulicy, pełnej również butików najsłynniejszych projektantów mody.

Toskańskie smaki

Planując zwiedzanie, pod rozważę należy wziąć jeszcze przechadzkę do bazyliki Santa Maria Novella, gdzie znajduje się między innymi fresk „Trójca Święta” Masaccia, który uchodzi za pierwszy w historii obraz z poprawnie wykonaną perspektywą. Z długiej listy miejscowych świątyń wyróżnia się też kościół Orsanmichele o nietypowej, dwunawowej budowie

Na koniec wizyty we Florencji radzimy pogłaskać... dzika, czyli rzeźbę-fontannę stojącą przy Mercato Nuovo. Miejscowi zapewniają, że pogłaskanie tego sympatycznie skądinąd wyglądającego zwierzęcia przyniesie szczęście i przyczyni się do tego, że jeszcze do Florencji wrócimy.



R

jako Stary Most (Ponte Vecchio). Jego nazwa wywodzi się od niezliczonych sklepików oraz warsztatów jubilerskich, które działają w tym miejscu już od czasów księcia Kosmy I Medyceusza. Przemierzając przeprawę łączącą Galerię Uffizi z Pałacem Pittich, warto pamiętać, że jako jedyna w okolicy przetrwała ona II wojnę światową i odwrót wojsk niemieckich przed aliantami w 1944 roku. Sam Pałac Pittich (Palazzo Pitti) także zasługuje na uwagę. Rezydencja była trzecią i ostatnią siedzibą Medyceuszy, którzy rządili w Toskanii przez cztery wieki. Najwięcej emocji wywołują wnętrza pełne imponujących kolekcji sztuki, jak Galeria Palatina ze zbiorem dzieł zgromadzonych przez dawnych władców regionu. Polecamy wygospodarować czas na relaks w przypałacowych Ogrodach Boboli, które nie przez przypadek uchodzą za jedno z najwybitniejszych założeń architektoniczno-ogrodowych w całej Italii.

Pałacowy zawrót głowy

Zachwycających pałaców jest oczywiście we Florencji dużo więcej. Należy do nich Pałac Stary (Palazzo Vecchio), który początkowo był siedzibą republiki florenckiej, a następnie służył jako ratusz. Ciekawe prezentuje się też Pałac Bargello (Palazzo del Bargello). Od 1859 roku działa tam muzeum narodowe z jedną z najlepszych

sprawiającej, że wewnątrz ciężko się połapać, który z dwóch ołtarzy pełni funkcję głównego. Jeśli natomiast ktoś poczuje przesyt budowli o charakterze sakralnym lub artystycznym, zawsze może odetchnąć na eleganckim placu Republiki z charakterystycznymi XIX-wiecznymi kawiarniami albo wybrać się na Mercato Centrale, czyli największy w mieście targ spożywczy, gdzie można nabyć pyszne wyroby tokańskich hodowców i plantatorów. ■

Most Złotników – najstarsza florencka przeprawa przez rzekę Arno, raj dla miłośników świętujących błyskotek dostępnych w niezliczonych sklepikach.



FOT. FOTOLIA (4)



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



Japoński cud z bliska

Najlepszym sposobem, by poznać prawdziwą Japonię, jej twarz skromnie ukrytą za wachlarzem, obalić stereotypy i błędne wyobrażenia, jest polecieć na Wyspy Japońskie i przekonać się o tym osobiście.

Każdy turysta planujący podróż do Japonii ma przed wyjazdem wrażenie, że sporo o tym kraju już wie: jeździ japońskim samochodem, fotografuje japońskim aparatem, kupuje dziecku japońskie gry komputerowe, a czasem chodzi ze znajomymi na sushi. Gdyby do naszych indywidualnych spotkań z Japonią dodać telewizyjne migawki pokazujące zaskakujące wynalazki z dziedziny elektroniki, można

by uznać, że w tym kraju żyją najlepsi PR-owcy świata. Otrzymujemy bowiem doskonały wizerunek kraju na wskroś nowoczesnego, kraju żyjącego przyszłością. Niestety, a może na szczęście, to tylko niewielka część rzeczywistości.

Kultura masowa, często pochodząca z pracowni japońskich grafików, całymi garściami czerpie z historii Japonii. Postaci samurajów, szogunów i wygimnastykowania wojowników ninja

są obecne w grach komputerowych, wypełniają półki sklepów z zabawkami i rozpalają wyobraźnię zarówno dzieci, jak i dorosłych. Można ich jeszcze spotkać w miasteczku filmowym Uzumasa pod Kioto, gdzie pozują turystom, a grupa ninja popisuje się zręcznością i walką na niby. Nie dziwi więc fakt, że wielu turystów szuka w sklepach kopii oryginalnych mieczy samurajskich.

Sushi na śniadanie

Na ulicach japońskich miast zadziwiają szczupłe sylwetki mieszkańców. To załuga kuchni bogatej w morskie wodorosty i ryby, ryż oraz warzywa. Kiedy

**DO JAPONII
ZAPRASZA PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE
LogosTour**

zacznie nam doskwierać głód, warto poszukać baru lub restauracji. Obawa, że nie dogadamy się z kelnerem, okazuje się nieuzasadniona. Często przed lokalem znajduje się gabłota z potrawami znajdującymi się w menu, ale są one wykonane... z plastiku. Wystarczy więc tylko pokazać palcem tę, która wygląda na smaczną albo na najbardziej egzotyczną, i chwycić za pałeczki. W okolicach Osaki warto spróbować różnych odmian omletu: okonomiyaki, który smaży się własnoręcznie na swoim stole zamienionym w patelnię. Nie można pominąć restauracji oferującej potrawę o nazwie tempura: smażone na oleju owoce morza i warzywa, a wśród nich często korzenie lotosu. Swojsko smakują pierożki – gyoza. A jeśli dopadnie nas nostalgia za czymś znajomym, zawsze można wpaść do baru na hamburgera, spaghetti czy pizzę. Niektórzy marzą o większej dawce adrenaliny na talerzu – trującej rybie fugu, której serwowanie jest obecnie zabronione przez prawo. Jedzenie jej przypominało rosyjską ruletkę – nierzadko pechowy uczestnik uczyty kończył życie, siedząc jeszcze za stołem.

Kąpiel w beczce

Większość terytorium Japonii zajmują pasma górskie pochodzenia wulkanicznego. Z prawie 160 wulkanów około 50 jest czynnych. Wiele jest czczonych przez wyznawców miejscowej religii – shintō. Jest wśród nich jeden, ten najwyższy – Fuji-san, który od wieków przyciąga nie tylko pielgrzymów, ale i artystów malujących setki jego wizerunków. Nie może go zabraknąć także na trasie wycieczki każdego ambitnego podróżnika. Turystom z zagranicy odradza się jednak wspinaczkę na szczyt. Można tego dokonać tylko w miesiącach letnich, ale idzie się wtedy w tłumie tysięcy piechurów. Najlepiej więc z pewnej odległości zobaczyć zapadający w pamięć stózek.

Gdzie są wulkany, tam występują też źródła wód mineralnych. Kultuwający czystość Japończycy wykorzystywali ten fakt od wieków. Przed II wojną światową mieszkańcy wysp chodzili do dzielnicowej łaźni, często zasilanej wodą z gorącego źródła. Jeszcze dzisiaj przy wąskich uliczkach starych dzielnic Kioto czy Nagasaki można znaleźć logo oznaczające ten przybytek czystości – onsen. Baseniki z wodą o różnej temperaturze, nastrój przez wieki pielęgnowanej ceremonii kąpeli, cisza i skupienie się na porządnym oczyszczeniu ciała. Tradycyjne łaźnie są jednocześnie oazą w środku miast przepełnionych ludźmi i samochodami.

Pociągi nie z tej ziemi

Być w Japonii i nie przejechać się superpociągiem (shinkansen) to strata. Punktualność ekspresów mierzy się w Japonii każdego dnia i podlicza pod koniec roku. Rekordowy wynik to opóźnienie średnio 6 sekund na pociąg, na 160 tysięcy pociągów w ciągu roku – uwzględniając wszelkie przestoje, głównie z powodu



Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP



JAPONIA (wycieczka kulturowo – poznawcza)



JAPONIA (+wypoczynek na Okinawie)



JAPONIA (wyspa Honsiu)



JAPONIA dla koneserów

oraz na zamówienie:

- wyjazdy na narty połączone ze zwiedzaniem Japonii
- wycieczki integracyjne
- podróże kulinarne

Sprawdź naszą ofertę
ponad 200 tras
oferujących niezapomniane przeżycia

801 011 864
www.logostour.pl





warunków atmosferycznych albo technicznych. Przesuwające się – z szybkością sięgającą 300 kilometrów na godzinę – krajobrazy za oknem, konduktorzy w białych rękawiczkach, kłaniające się hostessy rozwożące napoje i przekąski – wszystko to pozwala wypocząć między jednym punktem zwiedzania a drugim. W pociągu ekspresowym znajdziemy nawet wagony dla pasażerów ceniących ciszę: nie wolno tam rozmawiać przez komórkę, głośniki zapowiadające komunikaty są wyciszone.

Krowa na ołtarzu

Największe miasta japońskie: Tokio, Osaka, Kioto, Nagoya nie wyróżniają

się ciekawą architekturą. Odnosi się wrażenie, że estetyka budownictwa nie ma dla zapracowanych i wiecznie spieszących się Japończyków żadnego znaczenia. Inaczej jest z przybytkami kultu religijnego. Tam właśnie, w drewnianych budynkach i ogrodach otaczających chramy shintō oraz świątynie buddyjskie, tkwi genius loci, magiczny duch opiekuńczy, dzięki któremu część dawnej Japonii przetrwała. Różnią się one diametralnie od chrześcijańskich kościołów, różnią się także bardzo między sobą. Dzięki temu ich zwiedzanie nigdy nie nuży. Bo czy zaglądający do wnętrza turysta spodziewałby się na ołtarzu chramu shintō zobaczyć na przykład figurkę

lisa lub potężny posąg odpoczywającej krowy? Takich zaskakujących przedmiotów kultu jest więcej.

Dzielnice rozrywki

Chodząc po ulicach japońskich miast, obserwując zachowanie ich mieszkańców, turysta odnosi wrażenie, że pewnie nie ma na świecie bardziej skromnego i kulturalnego narodu. To jedna strona medalu. Chcąc mieć pełniejszy obraz mieszkających tu ludzi, trzeba koniecznie chociaż jeden wieczór spędzić w dzielnicach rozrywki, które znajdują się w każdym większym mieście. Restauracje, bary, piwiarnie, kluby karaoke i wiele innych atrakcji sprawiają, że nie ma możliwości, aby się nudzić. Najbardziej rozwijającą się gałęzią rozrywki jest jednak hazard. Salony automatów do gry, zwane pachinko, rozświetlają kolorowymi neonami okolice dworca w każdym regionie Japonii. Nie widać tam jednak zbyt wielu turystów. A czego szukają turyści? Oczywiście gejszy. Jej tajemnicza sylwetka od lat fascynowała artystów i zwykłych ludzi. Ubrana w piękne kimono pośpiesznie przemyciała wąskimi uliczkami starych dzielnic Kioto. Wokół ich zajęcia i trybu życia powstała otoczka tajemnicy, której żaden Japończyk nie ujawni. Jeśli nie spotkamy prawdziwej gejszy, nie trzeba tracić nadziei – każda turystka może pójść do specjalnego salonu, w którym fryzjer, stylistka i krawcowa zrobią z niej bardzo udaną kopię. ■

Japonia z LogosTour to gwarancja niezapomnianych przeżyć

Biurowo LogosTour jako pierwsze w Polsce zorganizowało wyjazd do Japonii i niezmiennie od 30 lat podróżujemy z Państwem do tego egzotycznego i tajemniczego kraju kwitnącej wiśni. Dlaczego warto wyjechać do Japonii z LogosTour?

- bezpośrednie przeloty rejsowe LOT
 - wiele różnorodnych tras
 - najtańsza oferta na rynku
 - jedyna w Polsce oferta dla koneserów
 - niezwykle bogaty program, najciekawsze zabytki, atrakcje
 - bezpośrednie spotkania z Japończykami
 - zakwaterowanie w hotelach w centrum miast, tradycyjnym ryokanie
 - wypoczynek na Okinawie – jedyna oferta w Polsce
 - delektowanie się kuchnią japońską – degustacja egzotycznych potraw
 - przejazdy shinkansenem
 - piloci posługujący się językiem japońskim
- LogosTour jest jedynym, licencjonowanym przedstawicielem kolei japońskich w Polsce.



Nie mogę przestać o nim myśleć...

Taksówkarz – kompan do anonimowej rozmowy, powiernik codziennych problemów, DJ sobotniego radia, ratownik, a nawet ostatnia deska ratunku. Od 1896 roku, kiedy na polskich drogach pojawiły się pierwsze taksówki, istnieje zawód, który żartobliwie nazywany jest złotową, a jego narzędzie pracy – konfesjonalem na kółkach.

Jednak, jak wskazuje doświadczenie kierowców EcoCar, praca taksówkarza to nie tylko słuchanie i rozmowa – to też mnóstwo zabawnych historii, pouczających przykładów, a nawet pomoc klientom w najróżniejszych życiowych perypetiach.

Taksówkarz jak terapeuta

Od takich, którzy lubią rozmawiać, po takich, którzy unikają wszelkich konwersacji. W taksówce bywa różnie. Często zdarzają się też klienci, którzy z chęcią opowiadają kierowcom o wszystkim. Od pracy i poważnych biznesów, przez życie rodzinne, romanse, politykę.

– Klienci są tak różnorodni, że nie da się przewidzieć, z jakimi historiami zakończy się dzień – mówi Krzysztof, kierowca taksówki EcoCar z Warszawy. – W taksówkach ludziom łatwiej się otworzyć. Bo są anonimowi. Traktują nas jak swego rodzaju spowiedników. Kiedyś miałem klienta, który prosił, żeby go wozić po mieście i zwyczajnie go wysłuchać – dodaje Krzysztof.

Do domu, do dużego pokoju poproszę, czyli najzabawniej w sobotnią noc

– Dokąd jedziemy? – pyta taksówkarz. – Do domu! – pada odpowiedź. Gdy taksówkarz dopytuje: – Ale dokąd konkretnie? Pasażer tłumaczy: – Do dużego pokoju!

Stary, znany kawał wcale nie jest naciągany. Takich historii jest u nas mnóstwo. Czasem uzyskanie informacji, gdzie kogoś zawieźć, jest nie lada wyzwaniem. Bywa i zabawnie. – Zdarzają się też potańcówki i karaoke w autach – mówi Przemek, kierowca EcoCar z Trójmiasta. – Ciekawe są też sytuacje, kiedy klienci dzwonią z nieśmiałą prośbą o przypomnienie, gdzie byli i jak wrócili. Oczywiście nasz system umożliwia odtworzenie trasy i historii zamówień – dodaje Emilia Chądzyska, kierownik Biura Obsługi Klienta w EcoCar S.A.

Bywa i romantycznie...

Klient poprosił kierowcę o dostarczenie kosza pełnych kwiatów do domu pewnej pani, a następnie o zawieszenie



jej we wskazane miejsce – to miała być niespodzianka (miał zabrać ją do Łazienek Królewskich, gdzie klient zamierzał się oświadczyć). Na kogucie zamiast „TAXI” poprosił o napis „EGZORCYSTA” – obydwie były fanami horrorów. Najpierw chciał umieścić napis „Widzę martwych ludzi”, ale na szczęście zmienił zdanie.

Na ratunek!

Na centralę zadzwonił zestresowany klient, który za 30 minut miał mieć samolot na ważne spotkanie biznesowe. Pech chciał, że jego żona zamknęła drzwi na klucz od zewnętrznej strony, a zamka nie dało się otworzyć od środka. Poprosił, aby kierowca podszedł do okna, złapał klucze i otworzył drzwi. Na szczęście kierowca był prawie pod adresem i już po około 10 minutach klient był w drodze na lotnisko. Kierowca dostał duży napiwek za niestandardową usługę.

Nie mogę przestać o nim myśleć

Pewna klientka napisała do nas e-mail, który zaczynał się tak: „Piszę do Państwa, ponieważ nie mogę przestać myśleć o Waszym kierowcy”. Przekazywała pozdrowienia i była zafascynowana. – Oczywiście to nie jedyna historia z tego cyklu – wspomina Emilia Chądzyska z EcoCar S.A.

Jak w skarbcu

Telefony, klucze, portfele, rękawiczki, czapki i rajstopy – w naszym biurze rzeczy znalezionych mamy pełną garderobę i mnóstwo gadżetów. – Wszystkich klientów zapraszamy po swoje zguby – informuje Emilia Chądzyska.

EcoCar S.A. to jedna z najbardziej nowoczesnych i ekologicznych firm taksówkowych w Polsce. Dysponuje własną, w całości licencjonowaną, jednakowo oznakowaną flotą maksymalnie dwuletnich i ekologicznych aut. Obecnie firma świadczy usługi taxi na terenie Warszawy, Wrocławia i Trójmiasta. Telefon: 123456789, www.ecocar.pl.



Z pokłonami u Buddy

To wyspa, która fascynuje od pierwszej minuty pobytu! Bez względu na to, czy udajemy się na Sri Lankę z zamiarem podziwiania egzotycznej przyrody, medytacji w buddyjskich świątyniach czy też zwykłego leniuchowania w jednym z kurortów.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Przygodę z tym fascynującym azjatyckim krajem rozpoczynamy od wizyty w Kolombo, czyli poprzedniej stolicy kraju (od uzyskania niepodległości od Wielkiej Brytanii przez ówczesny Ceylon w 1948 do 1982 roku, gdy rządowe i parlamentarne budynki przeniesiono do pobliskiego Sri Dżajawardanapura Kotte lub – w skrócie – po prostu Kotte). To bowiem w sąsiedztwie tego miasta znajduje się największy na wyspie port lotniczy obsługujący połączenia międzynarodowe. Dzisiejsze Kolombo – choć już dawno bez

przydomka „stołeczne” – pozostaje biznesowym i gospodarczym centrum kraju. A pozostałości kolonialnej przeszłości mieszają się z nowoczesnością i wielkomiejskim zgiełkiem.

Tradycje portowe

Obecną nazwę metropolia zawdzięcza Portugalczykom, którzy zarządzili wyspą od początku XVI do połowy XVII wieku. Według jednej z teorii Kolombo powstało z przekręcenia zwrotu „Kola-amba-thota”, co w języku syngaleskim oznacza „port z liściastymi drzewami mango”. Zgodnie z inną wersją, Kolombo wywodzi się od syngaleskiego „Kolon thota”, co znaczy „port nad rzeką Kelani”. Faktem jest, że nazwa to jedna z nielicznych rzeczy, które przetrwały po czasach portugalskich, mimo że panujący później Holendrzy gruntownie przebudowali miasto po swojemu. Epokę ich rządów najlepiej przybliży Muzeum Okresu Holenderskiego zlokalizowane w XVII-wiecznym budynku należącym początkowo do ówczesnego gubernatora. W placówce zobaczymy przy tym wiele mebli i przedmiotów codziennego użytku z czasów hegemonii Nederlandów. Innym chętnie odwiedzanym miejscem jest Muzeum Narodowe usytuowane w neoklasycystycznym gmachu z drugiej połowy XIX wieku. Jego



zbiory kryją w sobie między innymi insygnia władców wyspy, dzieła sztuki syngaleskiej, manuskrypty na liściach palmy talipot oraz reprodukcje interesujących obrazów przedstawiających dawną Sri Lankę. Nieco mniej znane jest Muzeum Klejnotów, gdzie nie tylko można zobaczyć przepiękne kamienie szlachetne, ale i prześledzić proces ich obróbki. Istnieje ponadto możliwość nabycia wybranych okazów. Jak niemal każde szanujące się miasto portowe o bogatej tradycji, Kolombo doczekało się też całkiem sporego Muzeum Morskiego, które mieści się w budynku holenderskiego więzienia z XVII wieku.

Fort pełen kapitału

Niedaleko gmachu pełnego modeli statków, map, przyrządów nawigacyjnych i sprzętu do żeglugi znajdują się resztki umocnień z czasów kolonizacji wyspy przez Portugalczyków, Holendrów oraz Brytyjczyków. Fort w Kolombo obecnie jest jednak przede wszystkim synonimem wielkiej finansjery. To bowiem właśnie w tej dzielnicy siedzibę mają: krajowa giełda, bank narodowy, główny oddział poczty, liczne urzędy, a także lokalne przedstawicielstwa międzynarodowych koncernów. A jedną z najbardziej charakterystycznych konstrukcji w tej okolicy jest biurowiec WTC z dwiema smukłymi wieżami.

Kierując się dalej na południe, dotrzemy do kolejnego obszaru z bogatymi dziejami. To Wyspa Niewolników, która nazwę zawdzięcza odbywającemu się tam dawniej handlowi ludźmi. Uciec stamtąd było misją prawie niemożliwą, bo z jednej strony barierę stanowiły wody Oceanu Indyjskiego, a z drugiej – jeziora Beira, wówczas jeszcze zamieszkałego przez krokody-

SRI LANKA

wyspa Twoich snów



cena od **4499 zł**



RAINBOW

R.pl





Panorama Kolombo

z malowniczym
bulwarem Galle
Face Centre Road
przebiegającym
wzdłuż oceanu.

le. Po tamtych czasach pozostało już wprawdzie tylko wspomnienie, lecz wypada nadmienić, że i dziś ten teren uznawany jest raczej za dzielnicę biedy aniżeli dobrobytu. A że przebiegający akurat na tej wysokości, wzdłuż brzegu oceanu, bulwar Galle Face Centre Road zalicza się do ulubionych miejsc spacerowych kolombijczyków, to już zupełnie inna sprawa...

W poszukiwaniu nirwany

Idąc dalej na południe, trafimy do najbardziej ekskluzywnych przedmieść Kolombo. Ogrody Cynamonowe są skupiskiem imponujących willi, elitarnych szkół, ambasad i budynków uniwersyteckich stojących pośród tropikalnej

gamani, który jako pierwszy zjednoczył Cejlon w II wieku p.n.e. Imiona bohaterów tej historii pewnie mało kto potrafi zapamiętać i poprawnie wymówić, ale widoki z parku – na czele z bujnymi palmami, kwiatami lotosu oraz orchideami i złożonym posągiem Buddy – pozostają w pamięci na długo.

O tym, że to buddyzm jest religią dominującą na całej wyspie, przekonamy się w dowolnej części miasta. Do najśłynniejszych miejsc kultu należą: Gangaramaya, Sri Vajiraramaya, Seema Malaka czy Kelaniya Raja Maha Vihara, znana głównie z posągu leżącego Buddy. W Kolombo nie brakuje też innych budynków o charakterze sakralnym. Od XVIII-wiecznego protestanckiego

Czy wiecie, jak utworzyć przymiotnik od nazwy Sri Lanka? A mieszkaniec Sri Lanki to...? Warto zapamiętać: na przepięknej lankijskiej wyspie mieszkają Lankijka i Lankijczyk.

R

roślinności. Nazwa dzielnicy nawiązuje do rozległych plantacji cynamonowca, które założyli Holendrzy w XVIII wieku. Dla miejscowych szczególnym budynkiem jest tam Sala Niepodległości, która powstała w 1948 roku dla uczczenia końca panowania na wyspie Wielkiej Brytanii. W Ogrodach Cynamonowych, które spośród wszystkich 15 dzielnic Kolombo oznaczone są „siódemką”, mieści się też wspomniane Muzeum Narodowe, a także ratusz i park Viharamahadevi. W czasach brytyjskich wpływów był to „zwykły” Victoria Park i dopiero później przemianowano go na cześć matki syngaleskiego króla Duttha-

go kościoła Wolvendael przez katolicką katedrę św. Łucji z XIX wieku po meczet Dżami-ul-Alfar z 1909 roku, który przywodzi na myśl bajkowy pałac za sprawą licznych łuków, kolumn i wieżyczek. Sporo jest również świątyń hinduistycznych. Polecamy uwadze zwłaszcza: Sri Shiva Subramaniam Swami (największa tego typu w mieście), Sri Kailawasanathar Swami Devasthanam (najstarsza) oraz New Kathiresan Koyil i Old Kathiresan (obie poświęcone bogowi wojny Muruganowi). A gdy już osiągniemy swoją nirwanę, możemy ruszać w głąb wyspy, aby poznać jej nieprzećiętne uroki. ■



MAJÓWKA

Zadzwoń lub
zarezerwuj on-line

www.naturatour.pl
Infolinia: 801 000 527

OW Półwysep Jastarnia

45 zł od osoby za dobę bez wyżywienia

OW Złota Rybka Dziwnówek

29.04-03.05, 340 zł za pobyt z wyżywieniem FB

OW Słoneczny Brzeg Mielno

29.04-03.05, 320 zł za pobyt z wyżywieniem FB

OW Siwana Zakopane Kościelisko

od 80 zł od osoby za dobę z wyżywieniem HB

OW Stokrotka Karpacz

29.04-03.05, 390 zł za pobyt z wyżywieniem HB

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





Wizyta w drugim wymiarze

Dawniej słowo „gogle” kojarzyło się głównie z okularami do jazdy na nartach. Dziś słysząc o goglach, coraz częściej kierujemy myśli w stronę wirtualnej rzeczywistości. I słusznie, bo technologia VR rozwija się bardzo dynamicznie i przebojem wkracza do naszego życia codziennego.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Wystarczy zestaw składający się ze specjalnych gogli i smartfona z odpowiednią aplikacją, aby nie ruszając się z własnego pokoju, przemierzać z wypiekami na twarzy dowolnie wybrane terytoria czy jeszcze intensywniej przeżywać emocje związane z koncertem ulubionego artysty. Coraz więcej globalnych firm pracuje nad własnymi urządzeniami do VR (od angielskiego określenia *virtual reality*, czyli wirtualnej rzeczywistości), co automatycznie przekłada się też na liczbę premier sprzętowych i coraz lepsze parametry prezentowanych produktów. Eksperci nie mają zatem wątpliwości, że wirtualna rzeczywistość z każdym miesiącem będzie stawała się coraz bardziej powszechna i już 2016 rok może okazać się przełomowy dla tej technologii. Tym bardziej że pojawiają się obecnie na rynku sprzęt – w odróżnieniu od pierwszych tego typu

urządzeń – nie wywołuje nieprzyjemnych reakcji błędnika i objawów choroby lokomocyjnej. Odpada więc problem z nudnościami i innymi skutkami ubocznymi, które jeszcze niedawno stanowiły przeciwwskazanie do nadmiernego korzystania z VR – tak przez dorosłych, jak i dzieci. Dzięki coraz większej rozdzielczości kolejnych modeli gogli i coraz mocniejszym kartom graficznym oglądane z odległości kilkudziesięciu milimetrów obrazy są coraz bardziej realistyczne. Skutkuje to tym, iż mózgi użytkowników są coraz skuteczniej oszukiwane – wydaje im się, że dana osoba znajduje się fizycznie w miejscu, które jest przedstawione w formie wirtualnej prezentacji.

Wirtualna teleportacja

Już coraz trudniej wyobrazić sobie niektóre branże bez charakterystycznych okularów lub helmów. Należy do nich choćby turystyka, gdzie

VR umożliwia pokazywanie atrakcji turystycznych i bazy noclegowej. Dzięki temu każda zainteresowana osoba może się poczuć jakby dotarła na miejsce, zanim w ogóle podejmie decyzję o podróży (a nie trzeba chyba dodawać, że po takiej zachęcie zdecydowanie się na wyjazd robi się dużo łatwiejsze). Z tego samego powodu z wirtualnej rzeczywistości chętnie korzysta już branża nieruchomości, gdzie wszyscy potencjalni kupcy i najemcy mogą zobaczyć wnętrza biur, mieszkań czy hoteli na długo zanim zostaną one nawet zbudowane.

Coraz ważniejszą rolę VR odgrywa również w medycynie, gdyż pozwala chociażby przenieść się do wnętrza ludzkiego, co przydaje się w procesie nauczania i treningu lekarzy. Wirtualna rzeczywistość wspomaga także planowanie zabiegów chirurgicznych i przenosi endoskopię na zupełnie inny poziom. Jej zalety dostrzegają też psychologowie i specjaliści od rehabilitacji – w wirtualnym otoczeniu pacjent ma bowiem niespotykaną dotąd okazję uczenia się zachowania w trudnych sytuacjach związanych z jego zaburzeniami. VR okazuje się ponadto coraz bardziej przydatne w telemedycynie, czyli wszelkich sytuacjach, kiedy konsultacje lekarskie odbywają się zdalnie.

Dodatkowa adrenalina

Wirtualna rzeczywistość ma też wszelkie dane ku temu, aby stać się podstawą szeroko rozumianej branży rozrywkowej. Dotyczy to zarówno rynku gier komputerowych, jak i tych sektorów, które opierają się na transmisjach. Ich przedstawiciele nie boją się inwestować ogromnych sum w rozwój technologii, bo doskonale zdają sobie sprawę, że poczynione nakłady powinny wkrótce zwrócić się z nawiązką. Któż z nas nie chciałby bowiem poczuć nieuniknionej dodatkowej adrenaliny podczas odbywania komputerowej rozgrywki lub oglądania zawodów sportowych czy imprez artystycznych?

Jak podkreślają specjaliści, wirtualna rzeczywistość w obecnej formie nie ma odpowiednika ani nawet niczego podobnego wśród innych technologii, które są obecnie rozwijane na rynku. VR przede wszystkim daje użytkownikowi możliwość swobodnego rozglądania się wewnątrz treści, która została stworzona – niezależnie, czy jest to film, czy trójwymiarowa prezentacja. To użytkownik decyduje, w którą stronę patrzy i ma bardzo silne poczucie obecności wewnątrz danej przestrzeni. Wirtualna rzeczywistość sprawia, że użytkownikowi po raz pierwszy można w zupełnie nowym zakresie komunikować nie tylko wygląd, ale także skalę, odległość, prędkość czy przyspieszenie. A to z kolei daje na-



tępnę możliwości między innymi przy promocji pojazdów. Otwiera się też zupełnie nowy rozdział w dziedzinie edukacji – nikt nie ma chyba bowiem wątpliwości, że interaktywne, dynamiczne i trójwymiarowe wizualizacje mają ogromną przewagę nad klasycznymi podręcznikami.

Zapraszam do siebie!

Wkrótce VR ma też zrewolucjonizować komunikację międzyludzką. Nie ukrywa tego choćby szef największego globalnego portalu społecznościowego, który ze swoim zespołem pracuje nad uruchomieniem aplikacji pozwalającej dzielić się naszym środowiskiem z innymi użytkownikami. Zwłaszcza że według szacunków, w tym roku aż 80 procent urządzeń VR na rynku będą stanowiły helmy skonfigurowane ze smartfonami (do 2018 roku udział ten ma spaść do 50 procent na rzecz konsoli do gier, na których będzie się opierać 30 procent zestawów, a resztę stanowić będą urządzenia połączone z komputerami stacjonarnymi). A prognozy dotyczące wartości kwotowych i ilościowych rynku VR wprawdzie różnią się od siebie w zależności od źródeł, ale wszystkie mają jedną wspólną cechę – zakładają roczne imponujące wzrosty.

Oculus Rift, Sony PlayStation VR, HTC Vive, Samsung Gear VR, Microsoft HoloLens, FOVE VR, Zeiss VR One, Google Cardboard – te nazwy najpopularniejszych obecnie urządzeń właściwych dla wirtualnej rzeczywistości z całą pewnością warto zapamiętać. Bo nim się obejrzymy, może się okazać, że pod wpływem nowej mody sami stanemy się niebawem posiadaczem jednego z nich. ■



Atlanta

COLLECTION



Smolniki, PL 14-200 Iława
 tel. +48 601 677 210, +48 601 247 625
 e-mail: sprzedaz@dekortmeble.pl
www.dekortmeble.pl

FABRYKA MEBLI
DEKORT

Trzy słoiki,

czyli finanse dla dzieci

Pieniądz ma swoją wartość – nauczanie dziecka tej prostej prawdy to klucz do sukcesu w dorosłym życiu. O skutecznej edukacji finansowej najmłodszych mówi **Dominika Nawrocka**, autorka popularnego bloga „Kobieta i pieniądze”.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYLAK

Jak nauczyć dzieci zarządzania pieniędzmi?

Najlepsza jest nauka przez praktykę. Dzieci traktują to jako zabawę, więc łatwiej przyswajają. Przede wszystkim powinny otrzymywać kieszonkowe, nie za duże. Dajemy im w ten sposób narzędzia do nauki zarządzania własnymi finansami i trochę odpowiedzialności za siebie. Dobra jest krótka perspektywa w dawaniu kieszonkowego, na przykład tygodniowa, bo pozwala na bieżąco zarządzać pieniędzmi, dzięki czemu dzieci więcej się uczą (*learning by doing*).

Moje dzieci od trzech lat dostają co tydzień po 12 złotych kieszonkowego. Ponadto mają po trzy słoiki – jeden na wydatki, drugi na oszczędności, a trzeci na inwestycje. Pieniądze, które otrzymują, dzielą równo na trzy części i wrzucają do słoików. Zawartość słoika „wydatki” służy na bieżące zakupy, to najczęściej drobne przyjemności. W słoiku „oszczędności” trzymają pieniądze na większe rzeczy typu rower, tablet czy narty, czyli tak zwane marzenia, które mogą sami zrealizować. Z kolei do słoika „inwestycje” trafiają pieniądze, które w dłuższej perspektywie mają posłużyć do tworzenia aktywów przynoszących im następne pieniądze.

O ile ze słoikami „wydatki” i „oszczędności” sprawa wydaje się dość prosta, to jak wytłumaczyć kilkuletniemu dziecku, czym są inwestycje?

To jest proces. Już sam podział na słoiki uczy je gospodarowania pieniędzmi, a więc tego, że nie wszystko można przeznaczyć na przyjemności. Od początku istnienia słoika „inwestycje” nie wolno było dzieciom ruszyć jego zawartości, jeśli nie było pomysłu, jak za pomocą tych pieniędzy zarobić następne. I dzieci uczą się, że żeby wydać te pieniądze, muszą coś wymyślić. Mój syn cały czas główkuje. Jak miał pomysł sklepiku szkolnego, przeliczył, jakimi funduszami





dysponuje w słoiku „inwestycje”, żeby móc kupić towar. Rozpisał plan, za ile kupi, za ile sprzeda i ile zarobi. Wy tłumaczyliśmy mu przy okazji pojęcie marży. Poza tym dzieci mogą stać się swego rodzaju współnikami w większych rodzinnych inwestycjach. Wkładają pieniądze i wyjmują co miesiąc procent od zainwestowanego kapitału. Moje dzieci co tydzień otrzymują 60 groszy pasywnego dochodu od zainwestowanych pieniędzy w rodzinną nieruchomości, którą wynajmujemy. Dzięki temu już jako kilkulatki uczą się naprawdę bardzo konkretnych rozwiązań biznesowych i finansowych.

A jak sobie dzieci radzą, kiedy słoik „wydatki” jest pusty?

Na początku jest trudno, bo zaczynają podbierać z innych słoików. Ale trzeba być konsekwentnym. Tłumaczyć im wtedy, że w ten sposób oszukują same siebie, bo wydają pieniądze, których tak naprawdę nie mają. Rozmawiamy o tym, jak ważne jest, żeby dobrze zastanowić się, czy to, co kupujemy jest rzeczywiście potrzebne. Dzięki temu, że popełniają takie błędy, mogą się nauczyć bardzo dużo. A co najważniejsze – już dzisiaj doświadczają różnych sytuacji i dylematów wiążących się z posiadaniem lub brakiem pieniędzy.

Można powiedzieć, że metoda słoikowa dzieli się na trzy etapy. Najpierw dzieci uczą się dzielić pieniądze, potem gospodarować tym, co mają w konkretnych słoikach. Stopniowo dochodzimy do trzeciego etapu, czyli do inwestycji, których zrozumienie jest najtrudniejsze, bo to dość abstrakcyjne dla nich pojęcie. Cel jest taki, żeby nauczyć najmłodszych członków rodziny, że pieniądze są narzędziem, które służy do zdobywania kolejnych pieniędzy. Zysk z inwestycji zasila nam przecież i inne słoiki. Słoik „inwestycje” jest niezwykle inspirujący, otwiera horyzonty, pokazuje, jak wiele ciekawych rzeczy można robić w życiu.

Od jakiego wieku należy zacząć edukację finansową?

Im dłużej dzieci mają doświadczenia z pieniędzmi, tym lepiej. Bo łatwiej sobie poradzą w życiu. Starsze dzieci będą się borykać z większymi wyzwaniami – mają droższe zabawki, ale też więcej rozumieją. Nauka poprzez rozwiązywanie problemów pozwala wypracować dobre nawyki. Na przykład syn dziwi się kolegom, którzy wszystkie pieniądze, jakie otrzymują, wydają w sklepie szkolnym.

Większość ludzi nie zarządza świadomie swoimi finansami osobistymi, zazwyczaj działa na zasadzie gaszenia pożaru i/lub życia na bieżąco. Skoro sami nie umiemy

zarządzać naszymi pieniędzmi, jak mamy nauczyć tego dzieci?

Dzieci obserwują rodziców: jak się zachowują, jaki mają stosunek do pieniądza, co o nim mówią. Ważne, żeby uczestniczyły w życiu finansowym rodziny, oczywiście nie we wszystkim. Należy je włączać w codzienność finansową – od robienia zakupów, do pokazywania wydatków, mówić, jak zarabiamy pieniądze, jak działa kredyt, co to jest faktura, pensja i tak dalej.

Zachęcam, żeby dzieci zabierały swoje pieniądze, kiedy idziemy na zakupy. Bo w sklepie prościej je uczyć, zwłaszcza, kiedy wpadają w szal „kup mi, kup mi”. Na przykład młodsza córka zazwyczaj wyda, co ma, a potem jest okropnie sfrustrowana, że „zabrali jej pieniądze”. To szansa, żeby wytłumaczyć dziecku, że nikt mu niczego nie zabrał, tylko samo podjęło decyzję, żeby kupić konkretną rzecz. I wspólnie zastanowić się, czy to było mu potrzebne, po co to kupił. Ono musi to poczuć, żeby zrozumieć i nabrać doświadczenia. Nie ma innej drogi do racjonalnych zachowań finansowych w przyszłości.

Czy to oznacza, że odnosi pani ceny poszczególnych rzeczy do wysokości ich kieszonkowego, na przykład: za to możesz kupić zeszyt lub dwa kilo jabłek?

Jak niszczą lub nie szanują zabawki, mówię: „Jeśli dalej będziesz tak robić, to się zepsuje i oddasz mi 50 złotych”. Na początku nie wiedzą, co to jest 50 złotych. Tłumaczę: „To twoje cztery



Dominika Nawrocka

Autorka bloga kobietaipieniadze.pl i książki „Kobieta i pieniądze. 7 kroków edukacji finansowej dla kobiet”. Prowadzi szkolenia z zarządzania finansami osobistymi „7 kroków edukacji finansowej kobiet” (najbliższe odbędzie się już 9 kwietnia). Jest również współwłaścicielką firmy Fat ROI – agencji specjalizującej się w marketingu internetowym i wsparciu sprzedaży.

tygodniówki". I dopiero wtedy dociera, że to dużo, bo trzeba długo na nie czekać. Czują na własnej skórze, że czyjaś praca kosztuje, a rzeczy mają wartość.

Kończy się na słowach, czy rzeczywiście zdarzyło się pani potrącić im z kieszonkowego?

Konsekwencja i jasne reguły są bardzo ważne, choć trzeba uważać, żeby nie przesadzić, bo zamiast motywacji zniechęcimy je do dalszej nauki finansów. Mamy na przykład w domu zasadę, że jeśli dzieci nie upomną się o kieszonkowe, to go nie dostają. Nic się nie kumuluje – pieniądze przepadają, jak tydzień minie.

Dlaczego?

Uczymy je, że muszą pilnować swoich interesów i umieć upomnieć się o własne pieniądze.

Jak obudzić w dziecku ducha przedsiębiorczości?

Kiedyś bardzo dobrą inicjatywą były sklepiki szkolne. Dzieci miały szansę zobaczyć i zrozumieć, jak realnie pracują pieniądze. Warto grać z dziećmi w gry planszowe typu „Monopoly” czy „Cashflow”. To są bardzo dobre rodzinne gry, bo pokazują, po co są pieniądze, na co i jak pracują. Można też podsunąć dzieciom w wieku szkoły podstawowej kapitalną książkę Janusza Korczaka „Bankructwo małego Dżeka”. Bohaterem jest Dżek, który prowadzi w szkole sklepik. Wszystkie dzieci mają amerykańskie imiona i styl, więc to się dziś podoba. To opowieść o prowadzeniu biznesu. Pokazuje, jak Dżek współpracuje ze sklepikarzem, kupując towar do swojego sklepu, albo z bibliotekarką. Moje dziecko zainspirowane tą książką postanowiło przejąć szkolny sklepik od agenta. Ostatecznie temat został zawieszony ze względu na stosunek do niego nauczycieli, a szkoda.

Czy wakacyjna praca to dobre rozwiązanie?

Świetna sprawa! Kształtuje charakter, uświadamia, skąd się biorą pieniądze. Dzięki niej młodzież doświadcza na własnej skórze, ile wysiłku trzeba włożyć, żeby je zdobyć. Prace wakacyjne mogą być bardzo inspirujące, bo dzieci poznają różne modele zarabiania pieniędzy, na przykład poprzez posiadanie własnej firmy, pracę na etacie, pracę na godziny. Wakacyjne doświadczenia zarobkowe pozwalają też eliminować to, co ich nie interesuje oraz podjąć decyzję co do przyszłości, na przykład na jakie studia iść.

Jestem natomiast przeciwniczką płacenia dzieciom za wykonywanie prac domowych, bo dom jest wspólną wartością, dlatego powinniśmy razem się o niego troszczyć – każdy członek rodziny ma coś od siebie dać dla dobra wspólnego. Dzieci, którym się zawsze na wszystko da, najmniej tego nie szanują – nie czują wartości, bo łatwo przychodzi. W przyszłości nie będą w stanie niczego trwałego zbudować, bo nie mają ani wiedzy, ani doświadczenia, ani sposobu myślenia, który dałby im szansę na sukces w życiu. ■



OGLĄDASZ ŚWIAT TYLKO PRZEZ OKULARY LUB SOCZEWKI KONTAKTOWE?

**Centrum Medyczne MAVIT w Warszawie
oferuje najnowsze metody korekcji wad wzroku:**

- laserową korekcję wad wzroku, m.in.: femtoLASIK, SMILE
- korygowanie wysokiej krótkowzroczności przy wykorzystaniu soczewki fakijnej.

Laserowa korekcja wad wzroku to bezpieczna, powszechnie uznana i skuteczna metoda korekcji:

- krótkowzroczności od -0,75D do -10,0D
- nadwzroczności od +0,75D do +4,0D
- astygmatyzmu do 5,0D

Zabieg wszczepienia soczewki fakijnej to szybka, bezpieczna i całkowicie odwracalna metoda korekcji:

- wysokiej krótkowzroczności do -20D

Centrum Medyczne MAVIT

ul. Podleśna 61, 01-673 Warszawa (Bielany)

tel. (22) 569 59 00

www.mavit.com.pl

Pyszna Wielkanoc

Świąteczne potrawy z czterech stron świata różnią się pod wieloma względami. Podobny jest za to moment zasiadania przy suto zastawionym stole – niezwykle uroczysty i rodzinny.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Na polskim stole w święta wielkanocne nie może zabraknąć jajka ugotowanego na twardo. Pomysł na jego przyrządzenie zdają się nie mieć końca. Jajka faszerowane, w majonezie, jako składnik sałatek czy zapiekane... Jajko króluje też na świątecznym stole u naszych zachodnich sąsiadów. Na kształt jajka formowany jest również biały ser wyrażście doprawiany ziołami, najczęściej bazylią, szczypiorkiem i tymiankiem. Włoski plastry jajek kładą do wielkanocnego tortu (pasqualina) składającego się z cienkich placków kruchego ciasta (oprócz jajek jest też szpinak i ricotta, w niektórych regionach kraju – kurczak i szynka). Wyjątkowo prezentują się w wielkanocnym menu jajka w Chorwacji – w święta wypieka się tam specjalne chlebki pszenno-kukurydziane w kształcie ósemki, w której oczka wkłada się właśnie jajka.







Po poście – uczta dla ciała!

Własne przepisy na świąteczne zupy ma cały świat. Polacy nie wyobrażają sobie wielkanocnego obiadu bez żuru, tymczasem na greckich stołach obowiązkowa jest postna zupa z soczewicy lub z pasty sezamowej i cebuli zaprawiana octem, natomiast po mszy rezurekcyjnej – zupa z baraniny (z płuc, wątroby i serca wielkanocnego baranka). Włoskie gospodynie starannie przygotowują pierożki cappelletti do baraniego rosółu, tymczasem w dalekim Peru króluje zupa gotowana na rakach z ziemniakami i serem. Święta to po okresie postu, rzecz jasna, czas na różnorakie mięsiwa. Na zagranicznych stołach ląduje więc jagnięcina oraz baranina, często serwowana jest także wieprzowina. Gospodynie w Austrii starannie przygotowują szynkę zapiekaną w chlebie. Chleb też jest (obowiązkowo!)

własnego wypieku, pięknie przy tym ozdobiony. To niemały rytas dla podniebienia po Wielkim Tygodniu, podczas którego Austriacy jedzą mnóstwo potraw ze... szpinakiem, najczęściej w Wielki Czwartek, zwanym zresztą zielonym czwartkiem. W Portugalii, oprócz jagnięciny, podaje się dorsza. Przysłowie mówi, że każda gospodyni ma 365 pomysłów

na dania z tą narodową rybą. Zgodnie z tradycją pan domu na koniec postu wkłada do pudełeczka ości z dorsza i zakupuje je, co zapewnia domowi dobrobyt na cały rok. Świątecznym przysmakiem Portugalczyków jest również folar – placek z jaj i mąki pszennej przyrządzany na dwa sposoby: na słodko lub nadziewany szynką, drobiem, wieprzowiną (w zależności od regionu Portugalii) z jajkiem na wierzchu.



Nie zapomnij...

- posolić wody, w której gotujesz jajka na twardo – łatwiej zdejmiesz z nich skorupkę,
- zanurzyć w zimnej wodzie szynki zaraz po ugotowaniu – będzie bardziej soczysta,
- odkryć garnka, w którym gotujesz wywar z mięsa i jarzyn na galarecie z nożek – będzie bardziej klarowna,
- przygotować mazurka wielkanocnego (zwyczaj ich pieczenia dotarł do Polski aż z Turcji), który nazywany jest ozdobą wielkanocnego stołu, ponieważ zachwyca swoim wyglądem (niektóre mazurki przypominają małe dzieła sztuki).



Coś dla (nie)wybrednych łasuchów

Wielkanocne desery i ciasta potrafią skusić najbardziej wytrwałą w diecie osobę... Bez sernika w kraju nad Wisłą ani rusz! Aż trudno uwierzyć, że pierwszymi sernikami zjadano się już w starożytności, a pieczono je na gorącym kamieniu. Dziś mamy ich do wyboru, do koloru: krakowski, wiedeński, z makiem... Rosjanie, podobnie jak Polacy, też chętnie wykorzystują w deserach biały ser. W święta jedzą paschę przygotowaną z białego sera twarogowego utartego z żółtkami, cukrem, koniecznie świeżym dobrym masłem oraz orzechami, migdałami i rodzynkami.

Bakalie to też kluczowy składnik holenderskiego ciasta paasstol, w którym nie brakuje też przepysznej masy marcepanowej i czekolady. Anglicy nie wyobrażają sobie świąt bez drożdżówek z marmoladą i lukrowym krzyżem na wierzchu, a włoskie gospodynie zakochane są w słodkiej, lekkiej i puszystej babie drożdżowej w kształcie lecącej gołębic (colomba), która w smaku wprawdzie przypomina słynne panettone, ale zamiast rodzynek ma sporo skórki pomarańczowej i innych bakalii.

Zwyczaj pieczenia bab drożdżowych dotarł do Polski zza wschodniej granicy. Sekret udanego wypieku, jak mawiają gospodynie, tkwi w długim wyrabianiu ciasta i jednakowej, pokojowej temperaturze wszystkich składników. Przed laty na wsiach matki przestrzegały córki, że nie wolno... przestraszyć baby drożdżowej, bo z ciasta nic nie wyjdzie. ■

Serwowane na święta

- pálenka – wódka pędzona ze śliwek (Czechy),
- migdały w polewie czekoladowej (Portugalia),
- kulicz – drożdżowe ciasto z bakaliami z dodatkiem rumu (Rosja),
- sopressante – mocno doprawiona świąteczna kiełbasa oraz minestra di pasqua, czyli zupa na białym winie z różnymi kiełbaskami (Włochy),
- torrijas – słodkie grzanki z cukrem i cynamonem maczane w mleku i smażone na patelni (Hiszpania),
- pasticcada – pieczone mięso marynowane wcześniej przez minimum cały dzień w czerwonym, wytrawnym winie oraz occie winnym (Chorwacja).



FOT. FOTOLIA (5)



Do koszyczka i na stół

Wielkanocne słodkości to nie tylko czekoladowe zajaczki, ale przede wszystkim bakalie. Te nieocenione dobroci znajdziemy między innymi w wielkanocnej babce.

Skórka pomarańczowa, rodzyнки, migdały, skórka cytrynowa! Czujecie już zapach świąt?

Babka drożdżowa z mnóstwem bakalii przygotowana na naturalnych składnikach, na prawdziwym maśle i naturalnych drożdżach zasmakuje goszczącym w naszym domu bliskim. W koszyczku, tradycyjnej święconce, nie może zabraknąć też słodkiego karmelowego baranka.

Wielkanocne rarytasy znajdziecie w sklepach Krakowskiego Kredensu oraz na krakowskikredens.pl.



KRAKOWSKI
KREDENS
TRADYCJA
GALICYJSKA

Wiosna, ach to ty!

Wiosenne promienie słońca inspirować do działania. Regenerujemy organizm, dokonujemy zmian w sobie i wokół siebie. W pracy, w domu, w uczuciach i w wyglądzie zewnętrznym.

TEKST: BEATA RAYZACHER





Wiosną nie tylko zrzucamy ciepłe ubrania i chowamy je na dno szafy. Czas sprzyja również porzucaniu złych nawyków. Teraz pora na nowe „ja”! Według psychologów wiosenny entuzjazm mobilizuje zarówno do samodoskonalenia się (kursy, zmiana pracy na lepszą), jak i do walki z niezdrowymi przyzwyczajeniami. Wiosenne przebudzenie jest jednak możliwe tylko wtedy, gdy chęć zmiany wynika z naszych rzeczywistych potrzeb, a nie z ogólnie panującego trendu. Od czego zacząć, aby zbyt szybko się nie zniechęcić? „Polub to, czego nie lubisz” – radzą niektórzy psychologowie. Dla wielu to dość zaskakująca rada. Mniej rewolucyjna jest taka, by wszystkie zmiany rozpocząć od... polubienia siebie.

Co warto zrobić właśnie wiosną:

- zasadzić na parapecie zioła, ozdobić mieszkanie wiosennymi kwiatami o energetycznych kolorach,
- pomyśleć o porządkach w komputerze i zarchiwizować dokumenty,
- nauczyć się raz w tygodniu nowej rzeczy z dowolnej dziedziny,
- iść do kina, teatru, muzeum,
- zmienić coś w wystroju wnętrza – wystarczy drobiazg, na przykład nowy wazon czy obraz, tapeta na jedną ze ścian.

Tak dla słonecznej rewolucji!

Po zimie zarówno sylwetka, jak i nasza cera czy włosy potrzebują regeneracji. Czujemy brak witalności, skóra jest szorstka, wysuszona, podrażniona... Pod wpływem różnicy temperatur w pomieszczeniach i na zewnątrz naczynka kurczą się i rozszerzają, co wyraźnie widać w postaci czerwonych niteczek. Najtańszym zabiegiem, który nie wymaga nakładów finansowych, jest... sen. Dzięki jego odpowiedniej dawce skóra wygląda na zdecydowanie świeższą, bardziej wypoczętą, zrelaksowaną. Nic nie kosztuje także uśmiech, który odmładza i działa profilaktycznie – nie ma wątpliwości, że osoby, które częściej się śmieją, rzadziej chorują. Bardziej zaawansowanym działaniem jest zorganizowanie sobie spa w łazience. Wystarczą aromatyczne olejki do kąpeli, świece, lampka wina. W drogeriach jest olbrzymi wybór maseczek i peelingów do każdego rodzaju skóry. Więcej zaangażowania wymaga mała rewolucja w szafie. Potrzebne fundusze? Jest na to rada – warto ze znajomymi zorganizować wyprzedaż ubrań niepotrzebnych, a puste miejsce w szafie zappełnić czymś nowym. Zresztą wiosna to idealny moment, aby znaleźć lub zmienić swój styl. Inspiracji można poszukać na blogach modowych lub prosić o pomoc stylistkę.



Czas na pasję

Nauka języka obcego, lekcje rysunku, majsterkowanie, warsztaty lepienia z gliny czy pieczenia chleba – nie rezygnuj z ćwiczenia umysłu, rozwijaj swoje zainteresowania, poszerzaj wiedzę i grono znajomych. Ustal z rodziną stałe dni i godziny w tygodniu, które są przeznaczone wyłącznie dla ciebie, i w żadnym wypadku z nich nie rezygnuj.

M jak motywacja

Więcej sportu od wiosny – to deklaracja, pod którą prawdopodobnie mogłoby się podpisać wielu z nas. Jeśli ambitnie chcemy żyć aktywniej, wybierzmy to, co naprawdę sprawi nam przyjemność. Nic po joggingu komuś, kto wyjątkowo nie lubi biegać. Zapał minie szybciej, niż się pojawił. Pomyśl, co naprawdę możesz polubić. Jazdę na rowerze? Nordic walking? A może rolki? Żeby wytrwać w postanowieniu – zapomnij o wymówkach: dziś pada, jestem zmęczony, jutro to już na bank... Nic z tego, jutro nie istnieje! Jeśli naprawdę chcesz coś zmienić, zacznij od teraz. Samemu ciężko się

Wiosenne porządki

Wiosną nic tak nie cieszy oka, jak wysprzątany po zimie dom. Nie każdy ma czas na gruntowne porządki od A do Z. Warto więc wybrać te prace, które przynoszą spektakularne efekty. Należy do nich bez wątpienia mycie okien i pranie zasłon oraz firan. Przez brudne szyby do pomieszczenia wpada aż blisko 40 procent mniej światła. W myciu okien bardzo przydatna jest tak zwana ściągaczka i ściereczka z mikrofibry oraz gazeta (farba drukarska nie pozostawia smug).

Wizyta w salonie

Nie wszystkie zabiegi kosmetyczne jesteśmy w stanie zrobić w domu. Wiosną polecamy szczególnie:

- zabieg złuszczący martwy naskórek (na przykład mikrodermabrazja),
- mezoterapię, czyli ostrzykiwanie skóry preparatami o właściwościach regenerujących,
- terapię laserową – światło lasera odbudowuje naczynia włosowate, zabieg likwiduje popękane naczynka.

zmotywować, warto więc znaleźć kogoś, kto ma podobne plany. Nie żałuj sobie nagród za drobne osiągnięcia. Jeśli wybierzesz bieganie – po miesiącu kup ładny strój do joggingu. Jeździsz na rowerze – jest mnóstwo akcesoriów, które sprawią, że twój dwukołowy pojazd będzie prezentował się wyjątkowo efektownie.

A może slow life?

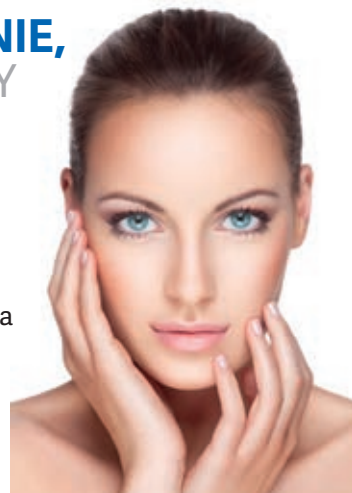
Nowy styl życia i zmiana nawyków żywieniowych potrafią przynosić wiele chwil zwątpienia, szczególnie, gdy nie widać tak szybko efektów. Metoda drobnych kroczków i celebrowania czy to jedzenia, czy wypoczynku, to prosta droga do sukcesu. Według dietetyków jedzenie to kwestia przyzwyczajenia, dlatego jeśli jesteśmy w stanie wytrwać trzy tygodnie z nowym menu, mamy szansę zmienić coś na zawsze. Nie zadowalaj się bylejakością. Rezygnujesz z picia kawy na rzecz zielonej herbaty – spraw sobie elegancką filiżankę. To samo dotyczy posiłków – nakrywaj elegancko do stołu, zadbaj o wygląd potraw. Spotykaj się z ludźmi, którzy preferują taki sam styl życia. Stań się dla siebie dodatkową motywacją i inspiracją do kolejnych pomysłów. ■

REKLAMA

beautymedica
dr POTOCKI & dr PEŁKA

DOŚWIADCZENIE,
KTÓRE TWORZY
PIĘKNO

- medycyna estetyczna
- ginekologia estetyczna
- dermatologia
- laseroterapia
- dermatologia estetyczna
- kosmetologia
- pielęgnacyjna
- modelowanie sylwetki



GABINET MEDYCYN
ESTETYCZNEJ
I LASEROTERAPII

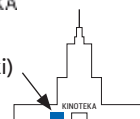
beautymedica

ul. Józefowska 135
40-144 Katowice
tel. 32 307 18 18

KLINIKA MEDYCYN
ESTETYCZNEJ

beautymedica
dr POTOCKI & dr PEŁKA

pl. Defilad 1
(Pałac Kultury i Nauki)
00-901 WARSZAWA
tel. 695 555 710



Rowerowy zawrót głowy

Trekkingowy czy crossowy? Szosowy czy „góral”? A jeśli górski, to na jakich kołach – 26, 27,5 czy 29 cali? Kupno roweru w dzisiejszych czasach to nie lada wyzwanie.

TEKST: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK





Jakość roweru ma wpływ na nasze bezpieczeństwo, dlatego bardzo ważne jest, aby rowery kupować w specjalistycznych sklepach rowerowych. Oferują one markowy sprzęt z atestami, z dobrych i wytrzymałych materiałów, za który zarówno sklep, jak i producenci biorą odpowiedzialność. W praktyce oznacza to, że nowy nabytek nie zepsuje się za pierwszym zakrętem, jak to często bywa z tanimi rowerami z hipermarketów. Pęknięcia ram, zerwanie łańcucha, odpadnięcie pedału to najpopularniejsze awarie rowerów z wielkopowierzchniowych sklepów, które zdarzają się podczas jazdy, co skutkuje czasem groźnymi dla zdrowia upadkami. Poza tym w sklepach rowerowych zazwyczaj pracują pasjonaci, którzy będą umieli doradzić optymalny sprzęt do planowanej aktywności oraz dopasować go do indywidualnych potrzeb kupującego.

Do sklepu czy w las?

Ci, którzy jeżdżą już na rowerach, wiedzą, czego oczekują od swoich dwóch kółek, toteż znacznie łatwiej dokonują wyboru. Dużo trudniejsze zadanie mają osoby, które swoją przygodę z tym środkiem transportu dopiero planują rozpocząć. Przede wszystkim dlatego, że muszą same odpowiedzieć sobie na pytanie, do jakich celów będą go używały – czy będą jeździły tylko po mieście do pracy, szkoły i na zakupy czy też planują wycieczki za miasto. Czy bliższy jest im asfalt i utwardzona nawierzchnia, czy też wołą czmychnąć przed cywilizacją w las, na polną drogę czy górską ścieżkę. A może chcą na dwóch kółkach spędzić urlop i pojechać w długą podróż rowerową. Odpowiedzenie sobie na te pytania jest o tyle istotne, że to właśnie je zada sprzedawca w dobrym sklepie rowerowym. Jeśli o to nie zapyta i od razu zacznie prezentować sprzęt, lepiej zmienić sklep. Rower kupujemy w końcu na kilka lat. Szkoda kupić coś, z czego ostatecznie nie będziemy korzystać.

Trekking dla każdego

– Najbardziej uniwersalny jest rower trekkingowy, dlatego dobrze nadaje się na pierwszy rower. Ma duże koła (28 cali), więc wygodnie jeździć się nim po asfalcie, ale też sprawdza się w terenie: w lesie, na szutrowych drogach czy brukowanych uliczkach – mówi Ryszard Pawlak, trener kolarstwa, aktywny rowerzysta i współwłaściciel firmy Ryszard & Piotr Pawlak, będącej w Polsce przedstawicielem Shimano, jednego z największych producentów części rowerowych na świecie. – Obręcze kół roweru trekkingowego mają ten sam rozmiar co w kolarstwie przeznaczonych typowo na szosę, jednak można na nie nałożyć najróżniejsze opony – cieńsze i gładkie, kiedy jeździmy po zwykłych drogach, a z grubszym bieżnikiem, kiedy chcemy ruszyć do lasu. Zaletą cienkiej opony jest to, że powoduje mniejsze opory i łatwiej się toczy po asfalcie, więc łatwiej się jeździ, co ma znaczenie przy przemieszczaniu się na dłuższych dystansach – dodaje Pawlak.

Dobrze, żeby trekking miał amortyzator w przednim widelcu (jego klasa istotnie wpływa na cenę). Zazwyczaj tego typu rowery od nowości są wyposażone w błotniki, oświetlenie i bagażnik. I tym właśnie różnią się od crossowych, które tego osprzętu nie mają, a służą do nieco agresywniejszej jazdy.

– Trekkingi mają bardzo podobny osprzęt do rowerów górskich, które powinni wybierać ci, którzy naprawdę lubią jazdę w terenie. Różnią się przede wszystkim hamulcami – w górskich standardem są tarczowe, w trekkingowych tzw. V-brake, jakością amortyzacji i kształtem ramy – zauważa Ryszard Pawlak. Na rowerach trekkingowych rowerzysta ma wygodniejszą, bardziej naturalną i wyprostowaną postawę. Z kolei na „góralach” jedzie mocniej pochylony, ma plecy wygięte w łuk. Rowery dla kobiet mają obniżoną górną rurę ramy, dzięki czemu łatwiej na nie wsiąść.

Koło kołu nierówne

Rowery górskie od trzech lat przechodzą rewolucję technologiczną. Do niedawna rasowy „góral” miał koła 26 cali. Wybór odbywał się między pełną amortyzacją (tzw. full do szaleństw po naprawdę wymagającym terenie) lub amortyzacją przedniego widelca (tzw. hardtail, do jazdy terenowej, można było jednak zamocować do niego bagażnik). Dziś poza decyzją hardtail czy full, trzeba określić wielkość kół.

W sklepach wciąż są dostępne klasyczne rowery górskie o kołach 26 cali, jednak nowych się już nie produkuje, tak jak i nie produkuje się osprzętu do nich. Obecnie branża postawiła na koła 27,5 lub 29 cali. – Szkoda, że przestaje się produkować rowery górskie na kołach 26 cali, bo były one idealne do jazdy po terenie: szybkie, zwrotne, wygodne, miały dobrą przyczepność do podłoża, łatwo było nad nimi zapanować – mówi Ryszard Pawlak. – Teraz produkowane „górale” nie są tak zwrotne, choć trzeba przyznać, że ze względu na większe koła lepiej pokonują skały, doły i inne przeszkody na górskich szlakach. No i są nieco szybsze, kiedy już się je wprawi w ruch. Sprzęt na kołach 29 cali powinny raczej kupować osoby wysokie, które mają powyżej 180 centymetrów wzrostu – podsumowuje. ■



Biznesowa ofensywa Legii Warszawa

W ostatnich miesiącach Legia Warszawa wykazuje się niezwykle aktywnością na forum biznesowym, pozyskując do współpracy kolejne marki ze światowego topu. Nasza strategia rozwoju jest spójna i prosta – sukcesowi sportowemu na arenie międzynarodowej muszą towarzyszyć realizacja celów biznesowych w tej samej skali – mówi Jakub Szumielewicz, wiceprezes Zarządu Legii Warszawa.

Na Łazienkowskiej 3 można było zaobserwować niedawno nie tylko wzmożony ruch transferowy i intensywne przygotowania do odzyskania Mistrzostwa Polski na boiskach ekstraklasy, lecz także intensywne i skuteczne pozyskiwanie nowych sponsorów i partnerów dla klubu. Rozwój Legii nie może być uzależniony wyłącznie od wyniku sportowego, dlatego też działalność na tym polu ma dla nas kluczowe znaczenie – wyjaśnia Szumielewicz.

Lista międzynarodowych i krajowych marek, które w ostatnim czasie zdecydowały się na podjęcie współpracy biznesowej z Legią, jest imponująca. Znajdują się na niej:

Lyoness (oficjalny sponsor) – międzynarodowy program partnerski oraz wspólnota zakupowa zrzeszająca

ponad 5 milionów uczestników oraz ponad 50 tysięcy partnerów handlowych w 46 krajach na całym świecie. W ramach współpracy logotyp firmy znalazł się na rękawku specjalnej edycji koszulki meczowej Legii Warszawa przygotowanej na okoliczność stulecia klubu.

MasterCard (oficjalny partner) – lider światowego biznesu finansowego, międzynarodowy operator kart i systemów płatniczych. Jednym z elementów współpracy z Legią będzie wdrożenie innowacyjnych metod płatności elektronicznej w takich kanałach klubowej sprzedaży jak sklep internetowy (MasterPass) oraz legijna aplikacja mobilna (MasterPass inApp).

ELE Taxi (oficjalny partner) – wiodąca polska profesjonalna korporacja taksówkarska z siedzibą w Warsza-

wie. W ramach współpracy w dniach meczowych na wszystkich pojazdach przewoźnika powiewać będą dumnie flagi Legii Warszawa, zachęcając tym samym do przyścia na stadion.

Do współpracy z każdym oficjalnym sponsorem/partnerem podchodzimy w sposób dalece zindywidualizowany – zapewnia Szumielewicz. – Dzięki temu jesteśmy pewni, że wzajemne świadczenia idealnie spełniają oczekiwania środowiska biznesowego. Fakt, że w ostatnich latach współpracowaliśmy lub nadal współpracujemy z takimi markami jak **Pepsi**, **Toyota** czy **PayU** dowodzi, że doskonale rozumiemy oczekiwania firm chcących skutecznie promować się dzięki wspieraniu klubu piłkarskiego – dodaje wiceprezes. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.legia.com.



Pies? Kot?

Na zdrowie!

Zastanawiasz się nad przygarnięciem psa lub kota? To mamy dla ciebie dobrą wiadomość. Zyskasz nie tylko czworonożnego przyjaciela. Będziesz też... zdrowszy!

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Pojawienie się psa w naszym domu zmieniło wiele aspektów naszego życia. Ale dziś poruszę tylko jedną, ważną kwestię: zdrowie. Cóż, pies wymaga spacerowania. Pies wyciąga człowieka z domu, czy mu się chce, czy nie. Niezależnie od pogody, nastroju,

nawału pracy. Pamiętam, jak mniej więcej po miesiącu bycia Flicki u mnie, znajomi zaczęli zauważać: – Ale schudłaś! Wyglądasz świetnie! To jakaś dieta? Odpowiedź była oczywista: – Po prostu mam psa! Przeciwnicy posiadania zwierząt w domu często mówią, że te roznoszą brud, zarazki i pasożyty.

Polacy a zwierzęta

48 procent Polaków ma w swoim domu jakieś zwierzę: 83 procent z nich ma psy, a niespełna połowa – koty. Ptaki hoduje zaledwie 4 procent Polaków posiadających zwierzęta, gryzonie – 3 procent, a gada ma tylko jeden na stu (źródło: TNS Polska).

Dlatego wiele psów czy kotów traci dom, kiedy w rodzinie ma pojawić się małe dziecko. Jednak nauka stanowczo zaprzecza takim stwierdzeniom. Co więcej – okazuje się, że sekret dobroczynnego wpływu zwierząt domowych na człowieka tkwi właśnie w... brudzie.

Zwierzak zamiast tabletek

Mikrobiolożka Susan Lynch z University of California w San Francisco przeprowadziła ciekawe badania. Najpierw potwierdziła, że psy wychodzące na dwór przynoszą do mieszkań mikroby i że część z nich znajduje się potem w ludzkim przewodzie pokarmowym. Następnie przeprowadziła eksperyment, do którego wybrała domy z psami i te bez psów. Z jednych i drugich zbierała kurz, z którego przygotowywała pokarm dla młodych myszy. Myszki jednocześnie dostawały kurze białko, które jest silnym alergenem. Efekty? Myszki karmione kurzem z „psich domów” nie reagowały alergią. Ich koleżanki karmione „czystszy” kurzem – smarkały i chorowały. Do podobnych wniosków doszli fińscy badacze ze Szpitala Uniwersyteckiego w Kuopio, którzy prowadzili szczegółowe badania dzieci wychowujących się z psem lub kotem i tych, które nie miały kontaktu ze zwierzętami. Te pierwsze rzadziej chorowały i tylko sporadycznie konieczna była u nich antybiotykoterapia. Zanieczyszczenia, które przynoszą do domu zwierzęta, doskonale stymulują układ odpornościowy dziecka. Organizm uczy się rozpoznawać groźne dla nas bakterie i wirusy, głównie te odpowiedzialne za choroby układu oddechowego.

Terapia typu „miau”

Każdy, kto ma kota, doskonale wie, że te zwierzęta mają niewiarygodną wprost umiejętność wymruczania chorób. Niejednokrotnie same wynajdują bolące czy chore miejsca, kładą się na nim i mruczą z całych sił. Zbawienne działanie mruczenia to żaden zabobon. Wibracje, jakie wytwarza kot, mają zwykłe częstotliwość między 25 a 50 Hz – czyli idealną, aby wspomóc regenerację mięśni, kości, stawów czy ścięgien. Ale to nie wszystko. Naukowcy potwierdzili, że niezależnie od tego, czy masz w domu psa, kota,



chomika czy akwarium z rybkami, prawdopodobieństwo chorób serca jest u ciebie niższe, niż u osób, które nie mają zwierząt. Już w latach 90. ubiegłego wieku szczegółowe badania nad wpływem zwierząt na człowieka prowadził zespół profesora Warwicka Andersona z Baker Medical Research w Melbourne. Pod lupę wzięto 5741 ochotników – 784 z nich posiadało w domu zwierzę. Wszystkim mierzono ciśnienie, poziom cholesterolu i trójglicerydów. Okazało się, że właściciele zwierząt mieli znacznie niższe ciśnienie krwi oraz niższy poziom trójglicerydów, a co za tym idzie – w tej grupie ryzyko wystąpienia choroby serca czy układu krążenia było także niższe. Profesor Anderson zajmował się również badaniami nad łagodzeniem stresu przez obecność psa. Naukowcy odkryli, że u właścicieli tych zwierząt w towarzystwie ich psa ciśnienie w stresującej sytuacji znacznie się obniżało. ■

Katarzyna Świerczyńska

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





Nożyk na każdą podróż

Noże znanej francuskiej marki Opinel są produkowane od ponad 100 lat. Słyną z niezwyklej jakości materiałów i precyzji wykonania. Dobry nóż przydaje się podczas każdej podróży – czy to służbowej, czy na wakacjach. Opinel 2 to najmniejszy składany nóż tej marki. Zmieści się zarówno w damskiej torebce, jak i w każdej kieszeni. Ostrze ma zaledwie 3,5 centymetra długości i jest wykonane z wysokiej jakości stali nierdzewnej. Perfekcyjną ostrość zapewnia mu płaski szlif. Wyprofilowana rękojeść z twardego bukowego drewna pewnie leży w dłoni. Lakier chroni ją przed zabrudzeniami, toteż nożyk zawsze wygląda jak nowy. Jest łatwy w ostrzeniu i czyszczeniu.



Gadżety w podróży

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Rękawiczki dla rowerzystów

Rękawice rowerowe Arctic Vesuvio to nowość polskiej firmy specjalizującej się w produkcji odzieży sportowej i kolarskiej BCM Nowatex. Uszyte z nowoczesnych, technicznych materiałów, doskonale sprawdzają się w każdych warunkach pogodowych, a szczególnie przy zmiennej wiosennej aurze. Oddychające, wodo- i wiatroodporne. Z zewnątrz wykonane z wytrzymałego materiału. Na dłoniach i palcach silikonowa warstwa polepsza chwyt. Przedłużony elastyczny mankiet na rzep zapewnia ochronę nadgarstka i komfort termiczny dłoniom poprzez lepsze dopasowanie. Miękką wyściółka wewnątrz oraz specjalne wykończenie palca wskazującego (pozwala na korzystanie ze smartfona bez zdejmowania rękawiczek) są dodatkowymi atutami.



Superochrona oczu

Skuteczna ochrona oczu przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym przyda się o każdej porze roku. Siłą przeciwsłonecznych okularów rowerowych Arctica S-199 są przyciemniane szkła z niezwykle silnym filtrem przeciwsłonecznym UV 400. Zarówno szkła, jak i oprawki, zostały wykonane z bardzo twardego, odpornego na zarysowania poliwęglanu. W efekcie oczu zyskują gwarancję 100-procentowej ochrony przed słońcem, gdyż szkła blokują wszystkie trzy zakresy promieniowania ultrafioletowego: UVA, UVB i UVC, a ponadto rozjaśniają i wyostrzają obraz. Opływowy kształt, doskonałe przyleganie do twarzy (między innymi dzięki gumowym noskom) i perfekcyjna ochrona oczu sprawiają, że okulary świetnie sprawdzają się nie tylko na rowerze, ale także na co dzień. W komplecie znajdują się zapasowe soczewki z powłoką revo, która odbija szkodliwe promieniowanie słoneczne, a także etui i woreczek z mikrofibry.



Worek do transportu wody

W ekspedycyjny worek na wodę MSR Dromedary powinien zainwestować każdy, kto wybiera się w rejony świata o bardzo ograniczonej dostępności pitnej wody. Świetnie sprawdza się też na kempingu, bo dzięki niemu świeżą wodę ma się zawsze pod ręką. Zaletą worka jest bardzo niska waga, gdyż został wykonany z ultralekkiej, lecz bardzo wytrzymałej laminowanej cordury. To jeden z najbardziej odpornych na rozdarcia materiałów, z jakich produkuje się dziś sprzęt turystyczny. Łatwy w obsłudze system mocowania, który składa się z metalowych oczek i taśmy, pozwala bez problemu przyczepić go do plecaka lub sakw rowerowych. W efekcie transport wody staje się banalnie prosty. Po złożeniu jest bardzo mały, więc nie zajmuje dużo miejsca w bagażu. Worek jest w 100 procentach bezpieczny dla zdrowia, bo został wykonany z tworzywa wolnego od szkodliwych dla ludzkiego organizmu związków BPA, a zakrętka z najbezpieczniejszego plastiku HDPE. Do wyboru są worki o pojemności: 2, 4, 6 i 10 litrów.

Pokrowiec na snowboard

Nowa torba do przewożenia deski snowboardowej Thule RoundTrip Snowboard Carrier chroni sprzęt podczas transportu, a także pozwala go bezpiecznie przechować, kiedy jest nieużywany. Zmieści się w niej deska nie dłuższa niż 165 centymetrów i para butów. Innowacyjny system wewnętrznych zasobników, w które pakuje się ubrania, amortyzuje uderzenia i zabezpiecza sprzęt przed uszkodzeniem. Wzmocnienia w kluczowych miejscach i odporny na zniszczenie brezent stanowią dodatkową ochronę. Odpinany pasek na ramię, ergonomicznie rozmieszczone uchwyty transportowe i zakończone ściągaczem rękawy na czubek deski sprawiają, że torba jest wygodna i łatwa w transporcie.



Plecak dla alpinistów

Ortlieb to niemiecka jakość w każdym calu. Nie inaczej jest z najnowszym plecakiem alpinistycznym Elevation Pro. Jest wodo- i pyłoszczelny. Uszyty z niezwykle odpornej na uszkodzenia, nylonowej tkaniny, co minimalizuje ryzyko rozdarcia podczas wędrówki wąskimi przejściami skalnymi. Wyróżnia go między innymi: rolowane zamknięcie pod klapą (nawet kropla wody się nie przecisnie!), odpinany pas biodrowy, możliwość montażu systemu do picia wody w czasie marszu, gwizdek alarmowy zintegrowany ze sprzączką pasa piersiowego, system praktycznych kieszeni i uchwytów do mocowania akcesoriów typu kijki, czekan, lina czy kask. Wygodny, regulowany system nośny wraz z system kanałów wentylacyjnych na plecach zapewnia komfort nawet podczas intensywnego wysiłku.



Do gotowania pod chmurką

Dwa garnki ze składanymi uchwytami o pojemności 1 litra i 0,6 litra, dwie kompatybilne pokrywki, które mogą również służyć jako patelnie, oraz siateczkowy pokrowiec tworzą zestaw naczyń turystycznych do gotowania na biwaku Kovea Escape. Są wykonane z bezpiecznego dla zdrowia anodowanego aluminium, co zapewnia im wyjątkową trwałość. Komplet jest bardzo lekki (526 gramów) i kompaktowy po spakowaniu, przez co łatwy w transporcie.



Ochrona przed złodziejami

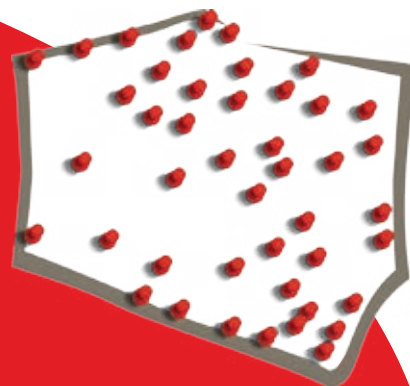
Portfelik na pasek Deuter Security Flip In powinien być obowiązkowym wyposażeniem każdego turysty. Świetny do przechowywania gotówki, kart bankomatowych i dokumentów w zatłoczonych lub niebezpiecznych miejscach. Mocuje się go do paska za pomocą specjalnej szlufki. Wystarczy przewlec przez nią pasek i przerzucić portfelik na drugą (wewnętrzną) stronę, w ten sposób ukrywając go pod ubraniem. Jest uszyty z solidnego, odpornego na rozdarcia materiału, jednak od strony ciała ma miękką wyściółkę, dzięki czemu nie powoduje otarć. Dwie kieszonki zamykane na zamek gwarantują, że nic przez przypadek nie zginie.





www.fundacijahpd.pl

Zapraszamy do hoteli wspierających Fundację Hotele Polskie Dzieciom



 www.copernicustorunhotel.pl Toruń	 www.zalesiemazury.pl Barczewo	 www.ekosamotnia.com Kraków			
 www.hotelwarszawa.pl Augustów	 www.busko-zdroj.com/podswierkiem Busko Zdrój	 www.city-hotel.pl Bydgoszcz	 www.hotelpodorlem.pl Bydgoszcz	 www.parkhotel.bydgoszcz.pl Bydgoszcz	 www.hotel-zawisza.pl Bydgoszcz
 www.uwitaszka.pl Czarnów	 www.dwordobowiec.pl Dobrowie	 www.hotel-zulawy.com.pl Elbląg	 www.staryspichlerz.pl Elk	 www.admirałhotelgdansk.pl Gdańsk	 www.hotelkuracyjni.pl Gdynia
 www.hotelaspen.pl Glińskie	 www.hotelkrolewski.com.pl Janów Lubelski	 www.artishotel.pl Jedlicze	 www.hotelkaktus.pl Kotowice	 www.san.pl Kolobrzeg	 www.dworkonstancji.pl Konstancja-Jeziorna
 www.hotel4u.hotel-krakow.net Kraków	 www.freehostel.pl Kraków	 www.wysoka.com Krynica Zdrój	 www.hotelozlik.pl Krynica Zdrój	 www.palac-romantyczny.com Lysyńskie	 www.hthouseboats.com Międzyzdroje
 www.hotelwitek.pl Modulskie	 www.orionparczew.pl Parczew	 www.wawrzyniak.net.pl Parczew	 www.nowotelstopandsleep.pl Piętnicki	 www.amer-pol.com.pl Polanica-Zdrój	 www.kozlowski.pl Pomorzany
 www.hotelprezydentki.pl Rzeszów	 www.hotelzimowit.pl Rzeszów	 www.ambasadorski.com Rzeszów	 www.hotelkamienica.pl Siemiatycze	 www.wyspapakampinos.pl Sopot	 www.h-s.pl Starachowice
 www.aleksandrynia.pl Stronie Śląskie	 www.bajdarka.pl Sułkowice	 www.parkhotel.szczecin.pl Szczecin	 www.parkhotel.trzyczno.pl Trzyczno	 www.dworwapowce.com.pl Wapowce	 www.hanzapalac.pl Wrocław
 www.rewita.pl Warszawa	 www.colibra.com.pl Warszawa	 www.hotelpodratuszem.com Wieliczka	 www.mercurewislal.pl Wisła	 www.hotelpodium.pl Wisła	 www.poloniawroclaw.pl Wrocław
					 www.diamonds-zakopane.pl Zakopane

Wspólnie pomóżmy dzieciakom
nr konta 54 1240 1040 1111 0010 6392 3655

facebook.com/Fundacja-Hotele-Polskie-Dzieciom

Internet LTE

w Twoim domu!

Dwupasmowy
Router LTE



TP-LINK®
The Reliable Choice

Archer MR200



W centrum miasta, na obrzeżach, w lesie, w górach i dolinach. Gdziekolwiek mieszkasz, Router LTE TP-LINK zapewni Ci najszybszy internet bezprzewodowy. Wystarczy, że włożysz do niego kartę SIM od operatora sieci komórkowej i już zawsze będziesz w zasięgu.

Router LTE TP-LINK. **Włączasz • Działasz.**