

wpodróży

4/2016

Magazyn pokładowy **ICCC**
PKP INTERCITY

**ZABIERZ
MNI
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

ABC INTERCITY SPOSÓB NA BILET
DLA PASAŻERA POMOC TECHNICZNA
WEEKENDOWE PODRÓŻE MAJÓWKA Z PKP INTERCITY

ISSN: 1897-970X



STOLIK JUŻ SIĘ REZERWUJE :)

ZOBACZ FILM



FACEBOOK.COM/GDANSK.GARNIZON WWW.GARNIZON.PL

GARNIZON

SPIS TREŚCI



PKP INTERCITY

NEWS

- 6 Majówka z PKP Intercity
- 8 Wirtualny pociąg
- 8 Cisza na pokładzie



W PODRÓŻY POLECAMY

- 10 Wydarzenia, nowości, premiery

PODRÓŻE

POLSKA

- 14 Uroki Opolszczyzny
- 20 Hotel? Tylko first minute!
- 22 Nowe życie w starych miejscach

WYWIAD

- 32 Rowerowy Dom Kultury

ŚWIAT

- 36 M jak Miami



DLA PASAŻERA

- 28 ABC IC: Sposób na bilet
- 30 Pomoc techniczna

wpodróży

Wydawca:

KOW sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 101 lok. 3
02-011 Warszawa
T: 22 749 11 90

Partner główny magazynu:**Redakcja:**

T: 22 749 11 98
wpodrozy@kow.com.pl

Projekt graficzny i skład:

Wojciech Jankowski

Redakcja stron**PKP Intercity S.A.:**

Andrzej Skwarek
T: 22 474 26 76
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:

Fotolia

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, adiacji i zmian w nadesłanych tekstach oraz do przedruku artykułów ze wskazaniem ich źródła.

BIZNES

NOWE TECHNOLOGIE

44 Drogowa rewolucja

FINANSE

46 Gra do jednej bramki

DOBRE PRAKTYKI

52 Pies biurowy

MARKETING

56 Hotel w standardzie biznes



STYL ŻYCIA

TURYSTYKA

62 Europa przejazdem

PODRÓŻE ZE SMAKIEM

66 (Nie)zwykły napój

WYWIAD

68 Szkoła życia

WNĘTRZA

70 Kwiatowe inspiracje

WARTO MIEĆ

72 Gadżety w podróży





Lynx OPTIQUE

0%

okulary optyczne
i przeciwsłoneczne

KREDYT



3-MIESIĘCZNA GWARANCJA SATYSFAKCJI

BYDGOSZCZ Focus Mall, Zielone Arkady, CH Rondo; **KRAKÓW** Bonarka City Center, Galeria Bronkowice, CH Krokus;
POZNAŃ Auchan Komorniki; **WARSZAWA I OKOLICE** CH Arkadia, Galeria Mokotów, KEN Center, Auchan Modlińska,
Auchan Łomianki, Centrum Janki, M1 Marki, Auchan Piaseczno; **WROCŁAW** CH Korona;
TRÓJMIASTO Auchan Rumia – otwarcie wkrótce

www.lynx-optique.pl

Majówka z PKP Intercity



Długi majowy weekend za pasem... To doskonała okazja, aby wybrać się na wycieczkę w ciekawe zakątki naszego kraju. Rzecz jasna pociągiem PKP Intercity, bo to środek lokomocji szybki i komfortowy, a dzięki specjalnym ofertom biletowym także niedrogi.

Dzięki biletom weekendowym PKP Intercity można podróżować po Polsce niewielkim kosztem. Ceny biletów uprawniających do nieograniczonej liczby przejazdów pociągami PKP Intercity (w terminie ważności) zaczynają się od 79 złotych. Można wybrać Bilet Weekendowy (na TLK i IC) oraz Bilet Weekendowy Max (także

na EIC i EIP). Oferta weekendowa obowiązuje od godziny 19.00 dnia roboczego, poprzedzającego dzień wolny od pracy, do godziny 6.00 pierwszego dnia roboczego, następującego po dniach wolnych. **Oznacza to, że w czasie zbliżającej się majówki z oferty weekendowej będzie można skorzystać od godziny 19.00 w piątek, 29 kwietnia, do godziny 6.00 w poniedziałek,**

Oferta dla każdego

Dla podróżujących naszymi pociągami mamy wiele ofert – korzystnych na majówkę i przez cały rok. W kategoriach Express InterCity Premium (EIP) i Express InterCity (EIC) ceny biletów zaczynają się już od 49 złotych. Osobom wybierającym Twoje Linie Kolejowe (TLK) i InterCity (IC) oferujemy Bilety Taniomiejastowe, Bilety Bliskomiejastowe oraz rabaty w wysokości 30 procent, 20 procent i 10 procent. Szczegóły na www.intercity.pl.



2 maja, ale również wybrać opcję od poniedziałku, 2 maja, od godziny 19.00 do środy, 4 maja, do godziny 6.00 rano. Bilety weekendowe są dostępne przez Internet, w kasach i u konduktora w pociągu (z wyjątkiem kategorii EIP). Jeśli bilet został kupiony przez system e-IC, miejscówkę

można pobrać w Internecie, kasie biletowej lub u konduktora (oprócz EIP). Bilety są imienne. Dokument, którego numer został wpisany przy zakupie, należy okazać podczas kontroli. ■

Czy wiesz, że...

Na majówkę, jak zwykle w okresie, gdy w podróż wyrusza większa liczba pasażerów, PKP Intercity zadba o dodatkowe miejsca w pociągach. Stale monitorujemy liczbę sprzedawanych biletów i prognozujemy frekwencję. Dzięki temu w razie potrzeby cieszące się największym zainteresowaniem pociągi mogą zostać wydłużone o dodatkowe wagony.

Rodzaj biletu		Weekendowy	Weekendowy MAX
kategorie pociągów	TLK	TAK	TAK
	IC	TAK	TAK
	EIC	—	TAK
	EIP	—	TAK (dodatkowo wymagana jest dopłata do pociągu EIP w wys. 10 zł za każdy przejazd pociągiem EIP)
cena biletu	klasa 1.	109,00 zł	247,00 zł
	klasa 2.	79,00 zł	154,00 zł



Czy wiesz, że...

Od grudnia 2015 roku pasażerowie PKP Intercity mogą podróżować pociągami FLIRT3 i PesaDART. Składy kursują w atrakcyjnej cenowo kategorii InterCity, a na ich pokładzie na podróżnych czeka wiele udogodnień, takich jak: wygodne fotele, gniazdka elektryczne, nowoczesne toalety, klimatyzacja czy Wi-Fi. Składy zostały także przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, podróżujących z małymi dziećmi czy pasażerów z rowerami i nartami.



Wirtualny pociąg

Kto nie miał jeszcze okazji podróżować nowoczesnymi pociągami kategorii InterCity, może sprawdzić, jak wygląda wnętrze pojazdów FLIRT3 i PesaDART. Zapraszamy na naszą stronę internetową – na wirtualną wycieczkę po najnowszych składach. Wystarczy wejść na www.intercity.pl i w sekcji „Dla Pasażera” odnaleźć podzakładki „Informacje” – „Nasze pociągi”. Tam, po wybraniu kategorii InterCity (IC), będziemy mogli „wsiąść” do pociągu, nie ruszając się sprzed komputera. Wirtualnym spacerem można przejść przez cały skład, zobaczyć między innymi członki 1. i 2. klasy, część restauracyjną, miejsca na rowery i nowoczesną toaletę. Zainteresowani kolejną od kuchni mogą również zajrzeć do kabiny maszynisty i sprawdzić, jak wygląda pulpit sterowania pojazdem. Dodatkowo na specjalnych podstronach poświęconych każdemu z najnowszych składów znalazły się niezbędne informacje na temat ich wyposażenia czy tras, po których kursują. Podróżni mogą również sprawdzić rozkład miejsc w pociągu.

Cisza na pokładzie

14 kwietnia na trasy wyjechały pociągi EIP ze Strefą Ciszy. PKP Intercity jako pierwszy przewoźnik w Polsce testuje takie rozwiązanie.

Strefa Ciszy to przestrzeń przeznaczona dla podróżnych unikających hałasu i szanujących to, że inni również chcą podróżować w spokoju. Taką

Wybierając przejazd w Strefie Ciszy, warto pamiętać o następujących zaleceniach:

- 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.



ofertę, stosowaną obecnie na przykład przez koleje niemieckie czy czeskie, sugerowali pasażerowie, a potrzebę jej przetestowania potwierdziły badania, w których ponad 60 procent respondentów uznała Strefę Ciszy za atrakcyjne rozwiązanie. Na razie, pilotażowo, Strefę Ciszy został objęty wagon numer 7 (klasa 2.) w każdym składzie Express InterCity Premium, czyli w pociągach zwanych popularnie Pendolino. Cena za przejazd w Strefie Ciszy jest taka sama jak w klasie 2. Pasażer podczas zakupu biletu w kasie bądź przez Internet może zdecydować, czy chce podróżować w części standardowej składu czy w strefie umożliwiającej relaks lub pracę w ciszy.

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



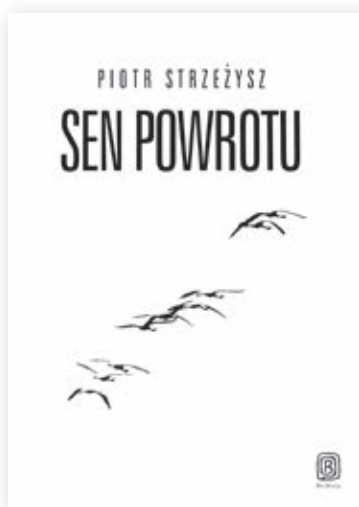


Niesamowita Marguerite

Okolice Paryża, początek złotych lat 20. XX wieku. Jak co roku w imponującym zamku należącym do Marguerite Dumont zbierają się miłośnicy muzyki. Niewielu z nich osobiście zna bogatą właścicielkę posiadłości. Mówi się tylko, że całe życie poświęciła swojej największej pasji – muzyce. Jednak najstojniejsze arie w interpretacji pozbawionej słuchu muzycznego Marguerite wprawiają w osłupienie zebranych melomanów. Aspirująca do miana divy kobieta staje się obiektem zakulisowych żartów. W ramach prowokacji młody dziennikarz pisze pełną zachwytów recenzję jej występu. To sprawia, że bohaterka jeszcze mocniej zaczyna wierzyć w swój wrodzony talent i postanawia spełnić marzenie życia. Przy wsparciu sowiec opłaconego eks-gwiazdora opery przygotowuje się do pierwszego recitalu przed prawdziwą publicznością. To film oparty na prawdziwej historii amerykańskiej śpiewaczki Florence Foster Jenkins, która zasłynęła... nieumiejętnością śpiewania. W rolach głównych zobaczymy Catherine Frot, francuską aktorkę teatralną i filmową, zdobywczynię Cezara za najlepszą kobiecą rolę drugoplanową w filmie „Un air de famille”.

Premiera 1 kwietnia, dystrybutor: Kino Świat

Wydarzenia, nowości, premiery



W poszukiwaniu siebie

Od ponad 20 lat realizuje dziecięce marzenie o włączeniu się po świecie z rowerem. Odwiedził kilkadziesiąt krajów na pięciu kontynentach. W zeszłym roku otrzymał kilka prestiżowych nagród podróżniczych. Piotr Strzeżysz, podróżnik i wnikliwy obserwator świata, wydał właśnie nową książkę. Najnowsza publikacja laureata zeszłorocznej nagrody Bursztynowy Motyl im. Arkadego Fiedlera powstała na kanwie podróży z USA do Patagonii. W książce nie znajdziemy jednak przewodnikowych opisów, a mieszankę utkaną z wydarzeń, wnikliwych obserwacji i osobistych doświadczeń. „Sen powrotu” jest wciągającą opowieścią o byciu w drodze, tęsknocie, marzeniach, ale przede wszystkim o wielorako rozumianym poszukiwaniu: siebie, innych, swojego miejsca, czasu...

Piotr Strzeżysz, „Sen powrotu”, Wydawnictwo Bezdroża, marzec 2016

Letnie przesilenie

Romek i Guido mają po 17 lat i przed sobą całe życie. Ich marzenia nie różnią się od marzeń innych nastolatków – chcą słuchać muzyki, tańczyć swing, umawiać się z dziewczynami. Gdyby nie okoliczności, mogliby być najlepszymi kumplami. Niestety, spotykają się w 1943 roku. Guido służy w oddziale niemieckiej żandarmerii, stacjonującym na polskiej prowincji. W wolnych chwilach słucha zakazanych anglojęzycznych rozgłośni radiowych nadających jazz i ukradkiem podkochuje się w pięknej France. Tymczasem Romek pomaga matce, pracując jako pomocnik maszynisty. Podobnie, jak Guido, interesuje się Franką. Pewnego dnia, chcąc zaimponować dziewczynie, kradnie walizkę z płytami i patefonem. Wydarzenie to sprawi, że drogi Romka i Guido przetną się, zmuszając chłopców do podjęcia decyzji, która na zawsze odmieni ich życie. Wyreżyserowany przez Michała Rogalskiego („Ostatnia akcja”, „Czas



honoru”) najnowszy film producentów „Wszystko, co kocham” – polskiego kandydata do Oscara w 2011 roku. Wielokrotnie nagradzany na festiwalach filmowych w Polsce i za granicą, entuzjastycznie przyjmowany przez publiczność i krytyków. Na festiwalu Camerimage 2015 został uznany najlepszym polskim filmem, a na 40. Festiwalu Filmowym w Gdyni uhonorowano go

nagrodą za najlepszą drugoplanową rolę kobiecą dla Marii Semotiuk i nagrodą za najlepsze zdjęcia dla Jerzego Zielińskiego. Film otrzymał też statuetkę Złotych Kociaków – Nagrodę Młodzieżowej Rady Miasta. Jury 39. Międzynarodowego Festiwalu Filmowego w Montrealu doceniło film za scenariusz, przyznając mu nagrodę w tej kategorii.

W obsadzie znakomici aktorzy: Bartłomiej Topa („Obietnica”, „Pod Mocnym Aniołem”), dawno niewidziana w kinie Agnieszka Krukówna („Korczak”, „Lista Schindlera”) oraz Krzysztof Czeczot („80 milionów”). Obok nich wschodzące gwiazdy młodego pokolenia:

Filip Piotrowicz („Wenecja”), Urszula Bogucka („Komornik”) i Maria Semotiuk („W ciemności”). Muzykę do filmu skomponował Alexander Hacke, który ma na swoim koncie między innymi ścieżkę dźwiękową do najgłośniejszego filmu Fatiha Akin „Głowa w mur”.

Premiera 22 kwietnia, dystrybutor: Kino Świat

w podróży
POLECA

Kwiecień w Operze Krakowskiej

Niezwykła gratka dla miłośników opery. Mariusz Kwiecień, światowej sławy baryton, solista Metropolitan Opera w Nowym Jorku, zaprezentuje się publiczności w tytułowej roli w „Królu Rogerze” Karola Szymanowskiego. Partie solowe wykonają także: Iwona Socha (Roksana), Pawło Tolstoy (Pasterz), Adam Sobierajski (Edrisi), Przemysław Firek (Arcykapłan) i Agnieszka Cząstka (Diakonisa). Krakowska inscenizacja Michała Znanieckiego zakotwiczona jest we współczesności, by skupić się na uwypukleniu ludzkiego wymiaru opery Szymanowskiego. Roger to postać, która przechodzi transformację emocjonalną i mentalną. Poszukując swojego ja, własnej tożsamości ludzkiej i seksualnej, zadaje fundamentalne pytania egzystencjalne. Mężczyzna, głowa rodziny, ojciec, mąż. Pozorny spokój, ład i harmonia zostają zburzone. Spektakl opowiada o efekcie motyla, który prowokuje Pasterz. Zmusza do introspekcji i wyborów, które powodują nieodwracalne zmiany, a wręcz katastrofy. Spokój rodziny, praw i schematów eksploduje, odkrywając ukryte instynkty, popędy, marzenia zarówno Rogera, jak i Roksany. Czy ten hedonizm i podążanie za nieznanym doprowadzi ich do satysfakcji, czy tylko do wiecznego szukania sensu bycia? Szymanowski i Jarosław Iwaszkiewicz (współautor libretta) stawiają wiele pytań i tez, ale nie dają ostatecznych odpowiedzi. Świat zewnętrzny się zawali i nie ma już powrotu do Pałacu Praw: zostaje poszukiwanie szczątków porzuconej stabilizacji, młodości, harmonii. Tylko czy było warto? Na to pytanie bohater znajdzie odpowiedź dopiero w pośmiertnym tunelu do słońca.

Więcej informacji na opera.krakow.pl





Burmistrz Miasta Zakopane Leszek Doruła zaprasza

Wiosna jazzowa Zakopane 2016



29 kwietnia - 3 maja

13th United Europe Jazz Festival

wystąpią m.in.

Atom String Quartet & Nika Lubowicz, Wojciech Karolak, Marek Napiórkowski, Piotr Baron, Apostolis Anthimos, Gary Husband, Etienne Mbappe, Scott Hendreson, Villu Vesky & Tango Conspiracy, Wojciech Mazolewski i wielu innych

więcej informacji:
www.festiwale.zakopane.pl

partnerzy
festiwalu:





Burmistrz Miasta Zakopane Leszek Dorula zaprasza na

WYDARZENIA W ZAKOPANEM

WIOSNA-LATO 2016

EVENTS IN ZAKOPANE

SPRING-SUMMER 2016



XI Festiwal Twórczości Chrześcijańskiej „Szukałem Was”

19-22 maja 2016

The 11th Festival of Christian Creativity

'I was looking for you'

19 - 22 May, 2016

International Festival of Organ and Chamber Music

9 July - 15 August, 2016

- at the churches of Zakopane



Dni Zakopanego

3-12 czerwca 2016

Days of Zakopane

3 - 12 June, 2016



Andrzej Brandstatter i Przyjaciele

09-10 lipca 2016

Dolna Rówień Krupowa

Andrzej Brandstatter and Friends

9-10 July, 2016 - at Dolna Rówień Krupowa



Orange Kino Letnie Sopot - Zakopane

1 lipca - 31 sierpnia 2016

Górna Rówień Krupowa

Orange Summer Cinema

Sopot - Zakopane

1 July - 31 August, 2016

- at Górna Rówień Krupowa



Dni Młodzieży w Zakopanem

29 lipca - 3 sierpnia 2016

Youth Day - Zakopane

29 July - 3 August, 2016



48. Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich

19-26 sierpnia 2016

Dolna Rówień Krupowa

**The 48. International Festival
of Mountain Folklore**

19-26 August, 2016

- at Dolna Rówień Krupowa



Otwarcie sezonu letniego

25 czerwca 2016

Dolna Rówień Krupowa

The opening of the summer season

25 June, 2016 - at Dolna Rówień Krupowa



Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej

9 lipca - 15 sierpnia 2016

Zakopiańskie kościoły

Więcej informacji na stronie

More information on the website:

www.zakopane.pl

www.zakopane.eu



Uroki Opolszczyzny

Województwo opolskie jest najmniejsze w Polsce. Mała powierzchnia ma jednak swoje atuty, bo maksymalnie w godzinę z Opola możemy dotrzeć do miejsc, które kryją w sobie wiele atrakcji.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Za jedno z najładniejszych miast – nie tylko Opolszczyzny, ale i całego Śląska – uchodzi Nysa. Nie przez przypadek już od stuleci określa się ją mianem Śląskiego Rzymu (Roma Silesia). W średniowieczu miasto było stolicą księstwa biskupiego i wyróżniało się tak zwaną panoramą stu wież – liczne iglice kościelne oraz baszty obronne i wieżę ratuszową doskonale widać było z pobliskich wzgórz Przedgórze Sudeckiego. Ile z tego zostało do dziś, najłatwiej przekonać się z tarasu widokowego wieży Nowego Ratusza. Tym bardziej że do dyspozycji wszystkich chętnych w oddanym do użytku przed kilkoma laty budynku jest szybkobieżna winda, która dosłownie w kilka sekund dociera na wysokość 50 metrów (całość konstrukcji ma 78 metrów).



Jednym z najważniejszych zabytków Nysy jest bazylika św. Jakuba i św. Agnieszki – ze względu na jej gabaryty oraz uwarunkowania historyczne przez miejscowych często nazywana również katedrą. Wewnątrz monumentalnej, gotyckiej świątyni wrażenie robią przede wszystkim liczne sarkofagi i epitafia, a z zewnątrz – jeden z najbardziej spadzistych dachów w Europie (o powierzchni aż 4000 metrów kwadratowych). Obok wznosi się wolnostojąca dzwonnica, jeden z niewielu ocalałych tego typu średniowiecznych obiektów. Zgodnie z XV-wiecznymi założeniami miała być ona znacznie wyższa, ale ze względu na niestabilność gruntu prace przerwano na wysokości 43 metrów.

Tajemnice nyskich fortyfikacji

Z drugiej strony nyskiego rynku znajdziemy przepiękny przykład budowli barokowej – kościół św. Piotra i św. Pawła, wśród tubylców znany też jako kościół bożogrobców. Warto w nim zwrócić uwagę szczególnie na dekoracje rzeźbiarsko-sztukatorskie oraz kolorowe freski. Na Rynku Solnym równie dostojnie prezentuje się barokowy kościół Wniebowzięcia NMP, który

dawniej, wraz z pobliskim kolegium Carolinum, wchodził w skład zespołu klasztornej jezuitów. Przykładów zróżnicowanej architektury sakralnej jest w Nysie o wiele więcej, ale nie tylko ona uzasadnia nawiązanie do Rzymu. Przy rynku stoi też bowiem fontanna Trytona inspirowana słynną Fontana del Tritone, która znajduje się w Wiecznym Mieście. I tak jak rzymianie na wieżach budowli umieszczali oznaczenie SPQR (skrót od łacińskiego tłumaczenia zwrotu „senat i lud rzymski”), mieszkańcy Nysy na reprezentacyjnej fontannie miasta wyryli SPQN (pochodzące od „senatu i ludu nyskiego”).

Nysanie są również bardzo dumni z Pięknej Studni. Ręcznie kuta krata pełna finezyjnych dekoracji naprawdę wzbudza uznanie. Innym ważnym miejscem na mapie Nysy pozostaje Dom Wagi, który przypomina o handlowym charakterze miasta w średniowieczu. Obchodząc remontowaną niedawno kamienicę, wypatrzymy pozostałości imponujących polichromii oraz... kulę armatnią, przypominającą o 114-dniowym oblężeniu miasta przez wojska napoleońskie w 1807 roku. Trzeba wspomnieć, że od XVIII wieku chlubą Nysy była jedna z najsilniejszych i najnowocześniejszych twierdz w ówczesnej Europie. Do dziś przetrwało około 60 procent umocnień, które możemy odnaleźć w różnych częściach miasta. Wśród obiektów w najlepszym stanie są: Wieża Ziębicka, Wieża Wrocławska, Fort Wodny i Bastion św. Jadwigi (ocalał jako jedyny z dziesięciu pierwotnie wybudowanych; obecnie pełni rolę swoistego centrum kulturowego, gdzie mieści się też punkt informacji turystycznej). Warto dodać, że podczas I wojny światowej wśród przebywających tam więźniów znajdował się sam Charles de Gaulle, późniejszy prezydent Francji. Fascynujące tajemnice nyskich fortyfikacji można poznać lepiej choćby podczas corocznych Dni Twierdzy, które organizowane są w lipcu w rocznicę wspomnianej bitwy prusko-napoleońskiej.

Nowy cud Polski

Ciekawych miejsc nie brakuje również w Brzegu położonym na północ od Nysy i na zachód od Opola. Wizytówką miasta jest Zamek Piastów Śląskich, nazywany Śląskim Wawelem. Rezydencja powstała w obecnym kształcie w XVI wieku,

Fontanna Trytona w Nysie.

Jej trzon wieńczy czara w kształcie muszli, na której umieszczona jest postać klęczącego Trytona przedstawionego jako półczłowiek-półtryba, z uniesionymi rękoma, grającego na muszli. Jest to barokowy symbol pokoju i harmonii.





Bazylika św. Jakuba Apostoła i św. Agnieszki wraz z wolnostojącą dzwonnica, jednym z niewielu ocalałych tego typu średnio-wiecznych obiektów.

Renesansowy dziedziniec **Zamku Piastów Śląskich w Brzegu**.

stanowi aktualnie siedzibę Muzeum Piastów Śląskich, a od 2013 roku cieszy się dodatkowo statusem jednego z „Nowych cudów Polski”. Jak głosi legenda, w studni na środku dziedzińca można ujrzeć twarz księcia Jerzego II, jednego z byłych właścicieli zamku. Przemierzając każdą z trzech kondygnacji, na pewno zobaczymy dzieła średniowiecznej sztuki, stroje i meble dawnych hegemonów regionu czy zabytkowe krypty. Na osobną uwagę zasługuje też portal bramy wjazdowej pełen rzeźb władców polskich i książąt śląskich z dynastii piastowskiej. Przy placu obok zamku stoi natomiast barokowy kościół Podwyższenia Krzyża Świętego, kryjący w sobie okazały zbiór iluzjonistycznych fresków. Dosyć często na pocztówkach z Brzegu pojawia się też znajdujący się niedaleko rynku kościół św. Mikołaja – jedna z największych gotyckich świątyń



na Śląsku. Brzeski ratusz jest z kolei przykładem bardzo cennego zabytku architektury renesansu. W budynku wzniesionym na planie wydłużonej podkowy siedzibę mają nie tylko władze miasta, ale i lokalny punkt informacji turystycznej – jakoś jego usług pozostawia niestety wiele do życzenia...

Pozostałością po „złotym wieku”, w którym wybudowano ratusz i zamek, jest również Brama Odrzańska – jedyny ocalały element niezwykle solidnych, jak na owe czasy, miejskich fortyfikacji. O każdej porze roku urokliwie w brzeskim krajobrazie przedstawia się też kratownicowy Most Piastowski, w którym wykorzystano dwa przęsła XIX-wiecznego mostu kolejowo-drogowego zbudowanego na Wiśle w bydgoskim Fordonie (został częściowo zniszczony w 1939 roku).

Jak z filmów Disneya

Kto chce poczuć klimat słynnych bawarskich zamków i pałaców, koniecznie powinien wybrać się do Mosznej leżącej na południe od Opola, na trasie z Prudnika do Krapkowic. Tamtejsza wieś kryje bowiem w sobie obiekt, który śmiało można określić mianem polskiego Neuschwanstein, czyli misternej budowli wyglądającej jak ta z czołówek filmów Disneya. Architektoniczne чудо z Mosznej ma aż 365 pomieszczeń i dokładnie 99 wież (w Prusach posiadanie budowli z setką wież wiązało się z obowiązkiem utrzymywania garnizonu wojska). Co ciekawe, każda z trzech części budynku reprezentuje inny styl: wschodnia – neogotycki, środkowa – barokowy, a zachodnia – neorenesansowy. Połowę budowli położonej pośrodku rozległego parku wykorzystuje obecnie hotel, a pozostałą część można zwiedzać z przewodnikiem o wyznaczonych godzinach. Pozostaje jedynie żałować, że choć obiekt nie doznał większych zniszczeń podczas II wojny światowej, to w 1945 roku został w znacznym stopniu ograbiony i zdewastowany przez Armię Czerwoną. Mimo to wizyta w różnego typu pomieszczeniach, gdzie urzędował ród von Tiele-Wincklerów, pozwala poczuć ducha dawnych czasów, kiedy do Mosznej na polowania przyjeżdżał nawet sam cesarz Wilhelm II. Wypada jeszcze dodać, że częścią urzekającego kompleksu pałacowo-parkowego jest ceniona w Europie stadnina, z której konie mają na koncie wiele prestiżowych wygranych.

Gdzie bywał Beethoven

Zaledwie kilkanaście minut jazdy autem dzieli Moszną od Głogówka, który w czasie potopu szwedzkiego przez dwa miesiące pełnił funkcję nieoficjalnej stolicy kraju – to właśnie bowiem na tamtejszym zamku wraz z całym dworem



zatrzymał się król Jan II Kazimierz. Półtora wieku później zacnym gościem miejscowego rodu Oppersdorffów był natomiast Ludwik van Beethoven, który pracował w Głogówku nad IV symfonią. Sama budowla z roku na rok popada niestety w coraz większą ruinę i jej mury – zamiast do filmów o arystokratach – nadają się już raczej tylko jako tło do filmów grozy. Kolejną osobliwością Głogówka jest kościół franciszkański, wewnątrz którego znajdziemy... jeszcze jeden kościół – domek loretański (zbudowany na podobieństwo Santa Casa w Loreto, przez co niektórzy mówią o miasteczku jako o śląskim Loreto). Inną świątynią, wokół której trudno przejść obojętnie, jest kolegiata św. Bartłomieja, nazywana Perłą Ziemi Opolskiej z uwagi na wspaniałe stiuki i polichromie. Efektu całości dopełnia w Głogówku kameralny rynek z renesansowym ratuszem.

Dla pielgrzymów, miłośników historii i przyrody

Do najczęściej odwiedzanych miejscowości regionu należy także Góra Świętej Anny, gdzie co roku przybywają tysiące pielgrzymów. Wszystko za sprawą bazyliki z niezwykle cenną drewnianą figurą św. Anny Samotrzeciej. Na terenie sanktuarium znajduje się ponadto Grota Lourdzka otoczona 14 kapliczkami skalnymi tworzącymi kolejne stacje Drogi Krzyżowej. Wierni lubią

także pospacerować po Rajskim Placu z krużgankami, w których stoją zabytkowe konfesjonały. Na zboczach wzniesienia stoi natomiast kompleks kalwaryjski liczący 40 kaplic (aby przejść wszystkie stacje Męki Pańskiej należy pokonać ponad sześć kilometrów). Miłośnicy historii Górę Świętej Anny kojarzą z kolei ze względu na bohaterskie walki ludności z formacjami Freikorps podczas powstań śląskich. Do tamtych wydarzeń

Pałac w Mosznej, bajkowy obiekt usytuowany w otoczeniu zabytkowego parku. Poniżej główne wejście do **zamku w Głogówku**.





nawiązuje pomnik Czynu Powstańczego, który stoi nad główną sceną amfiteatru – jednego z największych w Europie (może pomieścić nawet 50 tysięcy osób!). Zanim władze III Rzeszy zleciły przed II wojną światową jego powstanie, w miejscu wygasłego przed milionami lat wulkanu funkcjonował kamieniołom. Wzgórze annogórskie stanowi także nie lada gratkę dla miłośników przyrody – na terenie parku krajobrazowego występują liczne gatunki flory i fauny oraz przeróżne kamienne skarby w rezerwacie geologicznym.

Po najstarszym żelaznym moście

Mnóstwo ciekawostek dotyczących historii naszej planety czeka także w Krasiejowie, gdzie odnaleziono szczątki szkieletów sprzed 230 milionów lat. Można je oglądać zarówno w miejscowym Muzeum Paleontologicznym, jak i w specjalnym pawilonie na terenie Jura Parku – przestronnym kompleksie edukacyjno-rozrywkowym. Prehistoryczne oceanarium, kino pięciowymiarowe, tak zwany tunel czasu oraz ścieżka edukacyjna z naturalnej wielkości modelami dinozaurów – to tylko niektóre z atrakcji krasiejowskiego obiektu, który w ubiegłym roku został nagrodzony Złotym Certyfikatem Polskiej Organizacji Turystycznej. Gdyby komuś było jeszcze mało



przeżyć, od zeszłego roku z Jura Parkiem sąsiaduje Park Nauki i Ewolucji Człowieka. Jadąc natomiast do Krasiejowa, warto jeszcze urządzić krótki postój w Ożymku, gdzie w sąsiedztwie najstarszej działającej w Polsce huty żelaza można się przejść nad Małą Panwią po najstarszym na kontynencie europejskim wiszącym moście żelaznym z 1827 roku. Przy tylu różnorodnych atrakcjach na Śląsku Opolskim nawet dwujęzyczne (polsko-niemieckie) tablice z nazwami miejscowości szybko przestają rzucać się w oczy. ■

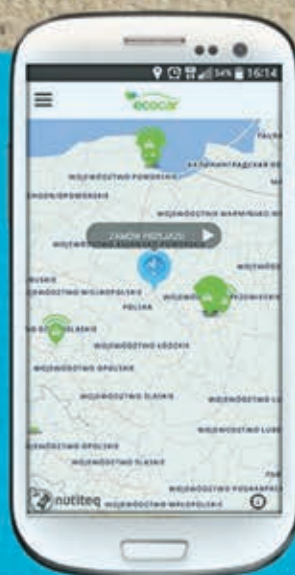
Most żelazny w Ożymku, poniżej amfiteatr na Górze Świętej Anny, jeden z największych w Europie.

**ZAMAWIAJ PRZEZ APLIKACJĘ MOBILNĄ
KORZYSTAJ Z RABATÓW!**

TARYFA DZIENNA 24/7

DNI POWSZEDNIE 5% RABATU

KURSY POZA GRANICE MIASTA NAWET DO 30% TANIEJ!



NAJTAŃSZE EKOLOGICZNE TAKSÓWKI

Korzystamy tylko z I i II taryfy



Płatność kartą w każdej taksówce

WARSZAWA • WROCŁAW • GDAŃSK • GDYNIA • Sopot



Hotel?

Tylko first minute!

Przed nami sezon wyjazdów weekendowych, a niebawem rozpoczną się również wyjazdy wakacyjne. To już ostatni dzwonek, aby zaplanować rodzinne wakacje w Polsce.

W tym roku sprzedaż ofert wakacyjnych zaczęła się wyjątkowo wcześniej, bo już w lutym, i jest to zupełnie nowe zjawisko

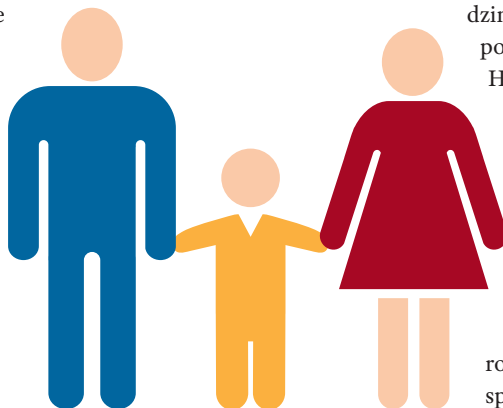
na naszym rynku turystycznym. Hotele kuszą promocjami, z których warto korzystać, bo w hotelarstwie najlepiej działa zasada first minute – im wcześniej rezerwujemy pobyt, tym niższa cena oraz większy wybór. Tradycyjnie najwięcej jest ofert wyjazdowych nad morze, ale wakacje w górach czy na Mazurach to również duża atrakcja – niższe ceny i mniejszy tłok. Warto o tym pamiętać, planując urlop.

Kierunek: Polska

Im bliżej tak zwanych gorących dat, czyli majówki, długich weekendów czy sezonu wakacyjnego, tym wyższych cen możemy się spodziewać. Prognozuje się, że w tym roku ceny w hotelach będą wyższe niż w ubiegłym sezonie, bo lista kierunków zagranicznych bardzo się skróciła ze względu na sytuację geopolityczną, a w związku z tym wzrósł popyt krajowy. Nic dziwnego. Urlop to czas odpoczynku i bez troski, nieodłącznie kojarzony z komfortowym i przede wszystkim bezpiecznym miejscem.

Dziecko w standardzie premium

W tym sezonie Polska będzie bardzo modnym kierunkiem zarówno dla naszych rodaków, jak i gości zagranicznych. Możemy się tylko cieszyć! Jesteśmy bowiem dobrze do tego przygotowani – mamy jedną z najnowocześniejszych baz hotelowych i atrakcyjne pakiety pobytowe. W naszych hotelach jest co robić bez względu na pogodę czy wiek. Szeroki wybór ofert wakacyjnych przygotowany jest z myślą o rodzinach z dziećmi, w tym z maluchami. Mogą oni liczyć na specjalne, zaprojektowane przez specjalistów sale i place zabaw wewnątrz i na zewnątrz czy przemyślany plan animacji, który zaangażuje całą rodzinę. W hotelach dostępne są również kluby dla maluchów zapewniające opiekę animatorek, aby rodzice w tym czasie mogli odpocząć. Menu dla dzieci? Mniejsze porcje? Proszę bardzo! W polskich hotelach z certyfikatem Hotel Przyjazny Rodzinie to standard. Tak samo jak dodatkowe wyposażenie ułatwiające opiekę nad maluchem.



Choć kampania trwa już osiem lat, hotele wciąż zaskakują pomysłowością i różnorodnością rodzinnych atrakcji. Każdy hotel co roku jest audytowany, bo zmieniają się kryteria, a poprzeczka stawiana jest coraz wyżej. Rodzice chętnie korzystają z rekomendowanych przez HPR miejsc, bo wiedzą, że tam dziecko traktowane jest niczym VIP. Dużą popularnością cieszą się pakiety rodzinne, które nie tylko zapewniają udany pobyt, lecz są także dostępne cenowo. Hotele z certyfikatami można znaleźć na portalu: rodzinawhotelu.pl.

Przygoda na szynach

Wiele się zmieniło przez ostatnie lata i Polska stała się rzeczywiście jednym z nielicznych krajów w Europie tak kompleksowo przygotowanym na pobyty rodzin z dziećmi. Dojazd na miejsce sprawia też już o wiele mniej kłopotów. Zniżki na bilety rodzinne PKP IC lub tańsze bilety dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny, specjalne przedziały, miejsce na wózki, toalety z przewijakami, specjalne menu dziecięce – to tylko niektóre udogodnienia, jakie czekają na podróżujących koleją w PKP Intercity. Zaletą podróży pociągiem jest również krótszy czas jazdy, a także fakt, że w dalszym ciągu jest to dla najmłodszych niezwykle atrakcją. Warto zatem już dziś zaplanować wakacje lub długi weekend w Polsce, bo nasz kraj jest bardzo atrakcyjny turystycznie, co warto odkryć na nowo. Jest wiele pomysłów i konkretnych ofert na atrakcyjne spędzanie czasu. Doceniemy więc wspianą bazę noclegową na każdą kieszeń i to co naprawdę lubimy – bardzo dobrą kuchnię regionalną, która wróciła do łask. Wspaniałych podróży po Polsce Państwu życzę! ■

Violetta Hamerska

Ekspert rynku hotelowego w jakości produktu i usług. Od ponad 25 lat związana z branżą hotelową i turystyczną. Już od ośmiu lat audytuje i ocenia hotele w Polsce. Dużo podróżuje, szukając definicji jakości usług hotelowych i porównując hotele w różnych krajach. Przewodnicząca kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie i pomysłodawczyni ogólnopolskiej kampanii HPR, która certyfikuje hotele spełniające określone kryteria wypoczynku i wyposażenia dla rodzin z dziećmi. Za stworzenie kampanii otrzymała w 2011 roku prestiżową nagrodę „Hit Mamo To Ja – najlepsze dla dzieci”. Współpracuje z jedną z najlepszych szkół hotelarskich na świecie – Hotelschool The Hague.





Nowe życie w starych miejscach

Początek wiosny to tradycyjny czas, kiedy na turystycznej mapie Polski pojawiają się kolejne ciekawe obiekty. Są wśród nich zarówno atrakcje dla miłośników przyrody, historii, jak i militariów czy rozrywek umysłowych – dla każdego coś fajnego!

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Pnie na plaży w Słowińskim Parku Narodowym

W Słowińskim Parku Narodowym od niedawna można oglądać niecodzienne zjawisko przyrodnicze – pozostałości po dawnym lesie na... plaży. – Ponad 3000 lat temu rosły tu dąbrowy. Teraz

morze odsłania pozostałości po dawnej puszczy. Słona woda dobrze zakonserwowała tych świadków historii – można przeczytać na oficjalnym fanpage'u Słowińskiego Parku Narodowego na Facebooku. – Ponad 5000 lat temu morze nie znajdowało się dokładnie w tym samym miejscu, co teraz. W miejscu, gdzie rosły, możemy obserwować fragmenty żyznych gleb kopalnych. W miarę działalności morza części dawnych pozostałości (które około 3000 lat temu uległy najprawdopodobniej spaleni), pod wpływem sztormowej działalności morza i jego przesuwania się w kierunku południowym, zostały zalane, a inne zasypane piaskiem. Obecnie znane są miejsca w Bałtyku z martwym lasem. A u nas po prostu teraz morze wspólnie z wiatrem odsłania to, co kiedyś zasypało – czytamy dalej. Wybierając się do rezerwatu położonego na terenie powiatów lęborskiego i słupskiego, należy oczywiście mieć na uwadze, że jest to obszar objęty najwyższą formą ochrony przyrody i odpowiednio się w nim zachowywać. Aby radość z obejrzenia malowniczych widoków była pełna, nie wolno też zapomnieć o należytnym przygotowaniu do długich



tras i zmiennych warunków atmosferycznych (prowiant, napoje, ciepłe oraz wodoodporne ubrania itp.). Więcej informacji można uzyskać telefonicznie (59 81 17 204) lub e-mailowo (sekretariat@slowinski.pl).

Skansen Łódzkiej Architektury Drewnianej

Wraz z nadejściem cieplejszej pory i dłuższych dni ponownie ożywa skansen znajdujący się przy Centralnym Muzeum Włókiennictwa. Jest to jedno z najmłodszych muzeów na wolnym powietrzu w Polsce (istnieje dopiero od 2008 roku) i wciąż stosunkowo mało znane dla odwiedzających Łódź, ale z każdym sezonem pojawiają się w nim kolejne atrakcje. Na terenie kompleksu można obejrzeć między innymi dawny zbór ewangelicki z pierwszej połowy XIX wieku, który pierwotnie stał w Nowosolnej – dawnej podmiejskiej wsi, a obecnie jednego z osiedli znajdujących się na wschodnich obrzeżach miasta. Co ciekawe, urokliwie położona świątynia, obecnie pw. św. Andrzeja Boboli, jest chętnie wybierana przez nowożeńców jako miejsce ceremonii ślubnych. Wzrok przyciąga również okazała willa letniskowa – przeniesiona z południowej części aglomeracji – z graniastymi wieżami, bogato zdobionymi werandami i innymi elementami ozdobnymi. Koniecznie trzeba też zajrzeć do domów robotniczych z początku

XX wieku. Jeden z nich pokazuje, w jakich warunkach mieszkali pracownicy fabryk przed II wojną światową, a pozostałe przybliżają kulisy różnych profesji rzemieślniczych lub artystycznych. Nie brakuje zatem zakładu krawieckiego, warsztatu tkackiego czy pracowni rękodzielniczej. Zdecydowanie najbardziej w pamięci zostaje jednak wizyta w Domu Papiernika, w którym mieści się filia Muzeum Papieru i Druku – prywatnej placówki prowadzonej przez małżeństwo pasjonatów. Poza ekspozycjami stałymi, w skansenie położonym w pobliżu słynnej Białej Fabryki regularnie odbywają się też wernisaże, pokazy, odczyty czy zajęcia plastyczne. A na wszystko bacznie patrzą stojące z boku Trzy Misie – rzeźby sympatycznych bohaterów lubianego przed laty serialu animowanego.





Komnata Tajemnic w Ząbkowicach Śląskich

Popularność escape roomów w całej Polsce rośnie z sezonu na sezon. Większość z nich zlokalizowana jest w starych kamienicach lub magazynach. Kto jednak chciałby porozwijać się z znajomymi zagadki w nieco innym otoczeniu, powinien udać się do Ząbkowic Śląskich, gdzie na tamtejszym zamku na początku kwietnia uroczyste otwarto labirynt zagadek dotyczących XVI-wiecznego obiektu. Liczące od dwóch do siedmiu osób grupy mają do 60 minut na znalezienie klucza i uwolnienie się z pokoju, który nawiązuje do wydarzenia historycznego z okresu wojny trzydziestoletniej i oblężenia zamku bronionego przez szwedzką załogę przed wojskami cesarskimi w lipcu 1646 roku. „Komnata Tajemnic” – z której według scenariusza trzeba się uwolnić zanim żołnierze ze Skandynawii wykonają wyrok na intruzach – jest czynna codziennie, a wejścia do niej możliwe są o godzinach: 9:00, 10:30, 12:00, 13:30, 15:00, 16:30 i 18:00. Wstęp kosztuje 10 złotych od osoby. W miarę zbliżania się szczytu sezonu turystycznego warto pomyśleć o rezerwacji danego terminu, co można uczynić telefonicznie (pod numerem: 74 81 52 043) lub e-mailowo (escape.room@zabkowiceslaskie.pl). Poza godziną spędzoną na szukaniu ukrytych odpowiedzi wskazujących drogę do wyjścia, warto także przy okazji zwiedzić ruiny renesansowej budowli, Izbę Pamiątek Regionalnych oraz przejść trasą Śladami Frankensteina połączoną z laboratorium ekscentrycznego doktora. W końcu jego nazwisko pochodzi od nazwy miasta – Ząbkowice Śląskie to po niemiecku właśnie Frankenstein, i co roku organizowany jest tam festiwal grozy i horroru pod nazwą „Weekend z Frankensteinem”.

Oczyszczalnia ścieków w Grudziądzu

Wielkie słowa uznania należą się pracownikom Miejskich Wodociągów i Oczyszczalni, którzy przez ostatni rok remontowali starą przepompownię oraz mechaniczną oczyszczalnię ścieków zlokalizowaną w podziemiach budynku przy ulicy Curie-Skłodowskiej 10 w Grudziądzu. Ich pracowitość oraz pasja sprawiły, że obiekt, którego historia sięga 1906 roku, nabrał zupełnie innego oblicza. Dzięki renowacji wszyscy chętni mogą teraz zapoznać się z funkcjonalnością stosowanych dawniej rozwiązań technicznych, a przy okazji – jeszcze lepiej poznać historię blisko stutysięcznego miasta. Oprócz silników, pomp, kanałów, kratek i innych elementów infrastruktury technicznej, w pomieszczeniach starej przepompowni można także zobaczyć różnego rodzaju niecodzienne eksponaty udostępnione przez pracowników firmy (niektóre z nich znajdują się nawet na głębokości 10 metrów). Jeden z gabinetów przeznaczono natomiast na kawiarnię z ekranem, na którym wyświetlany jest film opowiadający o historii oraz odnowie



działającego do 1970 roku obiektu. Zabytkowa oczyszczalnia ścieków oraz przepompownia są udostępniane do zwiedzania raz w miesiącu (po raz pierwszy miało ono miejsce 22 marca z okazji obchodów Dnia Wody). Wcześniej jednak należy zapisać się na listę w sekretariacie firmy: telefonicznie (56 45 04 901) lub e-mailowo (mwio@mwio.pl). Grupy zorganizowane są z kolei przyjmowane w po uprzednim dokonaniu stosownego zgłoszenia i uzgodnieniu terminu.



Poznański Szlak Forteczny

W stolicy Wielkopolski nareszcie wytyczono trasę, na której znalazło się 40 obiektów będących pozostałościami XIX-wiecznej twierdzy. Wśród nich znalazły się schrony, mosty, jazy, dawne magazyny oraz 18 fortów, które powstały w latach 1876-1890. Najważniejsze miejsca kompleksu, składającego się z fortyfikacji pierścienia wewnętrznego (budowanych w latach 1828-1869) oraz z późniejszego pierścienia zewnętrznego, oznaczone są tablicami informacyjnymi. Jeszcze więcej wiadomości na temat fortów okalających całe miasto można uzyskać na ekranie smartfonów za pośrednictwem kodów QR. Wkrótce ma się również pojawić specjalna aplikacja bazująca na mapach najpopularniejszej wyszukiwarki internetowej, a także papierowy przewodnik wraz z odpowiednimi mapkami. Pomysłodawcy całego przedsięwzięcia liczą na popularyzację umocnień nie tylko wśród gości spoza regionu, ale również u samych poznaniaków – mało kto zdaje sobie sprawę, że miasto posiada jedną z największych i najlepiej zachowanych twierdz w Europie, która w dużej mierze przyczyniła się do jego rozwoju. Organizatorzy szlaku przypominają jednocześnie o zachowaniu nadzwyczajnej ostrożności podczas zwiedzania. Część budowli jest bowiem uszkodzona i opuszczona, a zatem – potencjalnie niebezpieczna. Dlatego osobom bez doświadczenia w turystyce fortecznej zalecane jest skorzystanie z pomocy wykwalifikowanego przewodnika. Więcej informacji na stronie: twierdza.poznan.pl. ■

FOT. FOTOLIA (2), MIEJSKIE WODOCIĄGI I OCZYSZCZALNIA W GRUDZIĄDU (1), SŁOWIŃSKI PARK NARODOWY (1), WIKIPEDIA (2)



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

KRAKÓW

Prezydent Miasta Krakowa
Jacek Majchrowski
zaprasza na

KRAKÓW
BIEGA
Z WAMI!



(15. PZU CRACOVIA MARATON)

15.05.2016
Rynek Główny / Niedziela 9:00

Z HISTORIĄ W TŁE

KRAKOWSKIE SPOTKANIA BIEGOWE

ZAPISY NA WWW.PZUCRACOVIAMARATON.PL



Zapisz się już dziś!

ORGANIZATOR SPONSOR TYTULARNY PARTNERZY

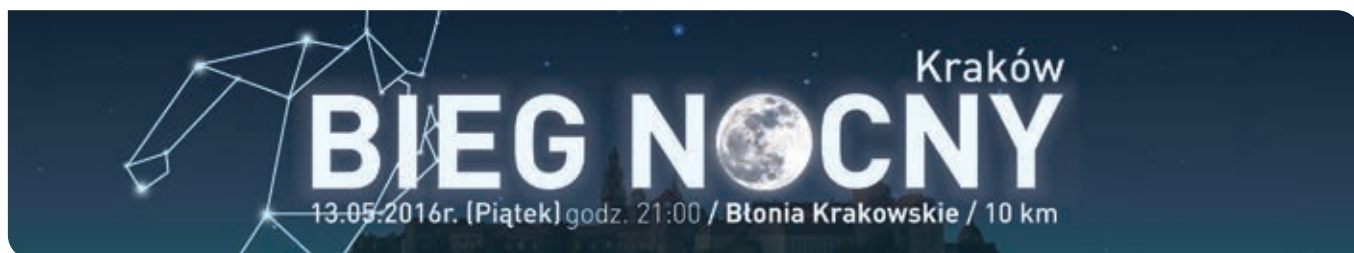
PATRONI MEDIALNI



KRAKOWSKIE SPOTKANIA BIEGOWE

13.05.2016 *Błonia Krakowskie start godz. 18:00*

PIĄTEK



14.05.2016 *Błonia Krakowskie start godz. 8:00*

SOBOTA

MINI CRACOVIA MARATON O PUCHAR PREZESA RADIA RMF FM (4,2 km)

BIEGI RADIA RMF FM

MARATON NA ROLKACH (42,195 km)

POKAZY SPADOCHRONOWE

PASTA PARTY

LOT BALONEM DLA KAŻDEGO

STREFA ZDROWIA

RODZINNY PIKNIK ZWIERZAKA

KID'S CORNER, ANIMACJE DLA DZIECI

STREFA CSR – „AKTYWNE FIRMY”



W SOBOTĘ NA BŁONIACH KRAKOWSKICH
ZAPRASZAMY NA **ATRAKcje**
I ANIMACJE DLA DZIECI

15.05.2016 *Rynek Główny start godz. 8:00*

NIEDZIELA

15. PZU CRACOVIA MARATON (42,195 km)

PZU CRACOVIA MARATON DLA ZAWODNIKÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH NA WÓZKACH

BIEG W KRAWACIE

ATRAKcje I ANIMACJE DLA DZIECI

SKOKI SPADOCHRONOWE DO CELU

Graj o prawdziwe nagrody!

Sprawdź swoje siły przed

15. PZU Cracovia Maraton!

www.GRANIEWBIEGANIE.pl

KRAKOWSKIE
GRANIE
w BIEGANIE



ABC IC

Sposób na bilet

Czasy, kiedy bilet na pociąg kupowało się stojąc w kolejce przed kasowym okienkiem na dworcu, to już przeszłość...

Oczywiście klienci przywiązani do tradycji i kontaktu z sympatycznymi kasjerami PKP Intercity nadal mogą korzystać z tej formy zakupów, ale szybko i łatwo zaopatrzymy się w bilety korzystając z komputera, tabletu, telefonu komórkowego albo biletomatu.

Internet (system e-IC)

Przez ten kanał dystrybucji – wygodnie, bez wychodzenia z domu i bez kolejek – można kupować bilety jednorazowe na połączenia krajowe

wszystkich kategorii, a także na pociągi relacji Warszawa – Berlin i Gdynia – Berlin (na przejazd z Polski w kierunku Niemiec lub tam i z powrotem). Za pośrednictwem strony www.intercity.pl zaopatrzymy się również w bilet miesięczny, ofertę weekendową i pobierzemy bezpłatny bilet dla dziecka mającego nie więcej niż cztery lata. Ostatnio wprowadzone e-nowości to bilety na przewóz niestandardowego bagażu, roweru i zwierząt. Ponadto w Internecie podróżni mogą skorzystać z opcji wymiany i zwrotu biletu bez konieczności składania reklamacji. Posiadanie konta w systemie e-IC umożliwia korzystanie z wielu przydatnych funkcji, ale nie jest koniecznym warunkiem zakupu. Internetowych biletów nie trzeba drukować, można okazać je podczas kontroli na urządzeniu mobilnym.

IC Mobile Navigator

Szybka, wygodna i innowacyjna mobilna aplikacja PKP Intercity umożliwia między innymi wyszukiwanie połączeń, kupowanie biletów

Czy wiesz, że...

We wszystkich naszych Centrach Obsługi Klienta (COK), w zdecydowanej większości biletomatów i kas własnych PKP Intercity, a także u konduktora opłatę za bilet można uiścić zarówno gotówką, jak i kartą (systemy VISA MasterCard i American Express).

(nawet na pięć minut przed odjazdem!), sprawdzenie punktualności pociągów oraz informacji o ofertach. Dzięki aplikacji można wygenerować fakturę lub dokonać zwrotu biletu w przypadku jego niewykorzystania. Zakupy zrobimy z dowolnego miejsca, korzystając z telefonu – bilet będzie w naszej komórce nawet bez dostępu do sieci. Wybór połączenia i sfinalizowanie transakcji zajmuje mniej niż 60 sekund.

Biletomaty

Są zlokalizowane w miejscach uczęszczanych przez pasażerów, czyli głównie na dworcach kolejowych ze szczególnym uwzględnieniem dużych węzłów przesiadkowych. Wyposażono je w łatwe w obsłudze ekrany dotykowe. Wystarczy wybrać połączenie, określić parametry biletu i dokonać płatności. Cała operacja zakupu przebiega bardzo szybko, a za korzystanie z urządzeń nie jest pobierana prowizja.

W automatach można kupić bilety na przejazdy wszystkimi kategoriami pociągów krajowych PKP Intercity, z wykorzystaniem większości ulg ustawowych oraz handlowych. Dostępny jest także szeroki wachlarz ofert promocyjnych, w tym między innymi „Wcześniej Taniej”, „Bilet Taniomiałowy”, „Oferta Duża Rodzina” i „Super Promo”.

W pociągu

To sposób dla tych, którzy docierają na dworzec w ostatniej chwili i nie zdążą już kupić biletu w kasie, a nie mają możliwości skorzystania z IC Mobile Navigатора. U konduktora bilety można nabyć



Pamiętaj!

Dzięki wyszukiwarce na stronie www.intercity.pl można łatwo zlokalizować kasy biletowe i biletomaty na terenie całego kraju.

w pociągach kategorii EIC, IC i TLK – w dwóch ostatnich brak biletu należy zgłosić niezwłocznie po wejściu do pojazdu, w EIC wystarczy poczekać na przyście pracownika obsługi. Ponadto na przykładzie można kupić bilety dodatkowe – na przykład na miejsce sypialne czy na kolejny przejazd w trakcie podróży, jeśli planujemy przesiadkę. Kupując u konduktora, płacimy za bilet oraz wydanie go w pociągu (opłata wynosi 10 złotych – od każdej odprawianej osoby). Od tej zasady są nieliczne wyjątki – z opłaty są zwolnione między innymi osoby niepełnosprawne i o ograniczonej sprawności ruchowej (na podstawie dokumentu stwierdzającego niepełnosprawność) oraz ich opiekunowie lub przewodnicy, a także pasażerowie, którzy ukończyli 70 lat – po okazaniu dokumentu potwierdzającego wiek. ■

Tu pobierzesz aplikację IC Mobile Navigator





Pomoc techniczna

PKP Intercity dba o to, aby pociągi były dostępne i bezpieczne dla wszystkich podróżnych. Nasi pasażerowie mogą liczyć na życzliwość i fachową pomoc pracowników obsługi wspartą przez nowoczesne techniczne rozwiązania.

Windy

Są w nie wyposażone wszystkie nowe elektryczne zespoły trakcyjne – ED250 (Pendolino), ED160 (FLIRT3) i ED161 (PesaDART). Umożliwiają podniesienie i wjazd do pociągu osobom na wózkach inwalidzkich. Urządzenie jest obsługiwane przez pracownika drużyny konduktorskiej.

Krzeselka transportowe

To rozwiązanie ułatwiające dostęp do pociągów pasażerom poruszającym się o kulach, ale też na przykład osobom starszym czy leczącym kontuzje, mającym problemy z poruszaniem się. Są lekkie, poręczne, po złożeniu zajmują niewiele miejsca. Rzecz jasna, także w tym przypadku



pasażer może liczyć na pomoc ze strony pracowników obsługi pociągu. Krzeselka są już na wyposażeniu wszystkich Flirtów, Dartów i Pendolino.

Rampy

To sposób na wygodny wjazd do tradycyjnych wagonów. Lekka konstrukcja, prosta obsługa, łatwość dostosowania do różnej wysokości peronów – to zalety rozwiązania, które jest już na wyposażeniu ponad stu wagonów.

Defibrylatory AED

Już niebawem urządzenia AED, ułatwiające ratowanie życia w przypadku nagłego załamania zdrowia, znajdą się na pokładach wszystkich pociągów EIP. Defibrylator służy nie tylko do reanimowania poszkodowanego w kryzysowej sytuacji, lecz także jest bardzo przydatny ratownikowi. Monitoruje pracę serca i przeprowadza przez proces prawidłowej resuscytacji, wydając polecenia w języku polskim. Biegli w obsłudze urządzenia będą konduktorzy EIP. Warto podkreślić, że wszyscy pracownicy drużyn konduktorskich PKP Intercity są przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. ■



Rowerowy Dom Kultury

Czym w dzisiejszym świecie jest granica? Jak się żyje ludziom, którzy przy nich mieszkają? **Zuzanna Kubiak** wraz ze Stowarzyszeniem Zielona Grupa zaprasza do udziału w projekcie „Rowerem dookoła granic” realizowanym w ramach Rowerowego Domu Kultury.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYLAK

Jak powstał pomysł „Rowerem dookoła granic”?

Projekt zrodził się już kilka lat temu w Stowarzyszeniu Zielona Grupa, a konkretnie w głowie Uli Ziobier. O tym, że zrealizujemy go teraz, postanowiliśmy w ubiegłym roku podczas sztafety Rowerowe Jamboree. To otwarty projekt podróżniczy, który składał się z dziewięciu etapów, a jego celem był przejazd z Polski przez Azję do Yamaguchi w Japonii na międzynarodowy zlot skautów z całego świata, czyli 23. Światowe Jamboree. Mógł się do niego zgłosić każdy. W ramach Rowerowego Jamboree przejechałyśmy Iran i Irak. To właśnie w czasie tamtej podróży – pierwszej tak długiej dla mnie na rowerze – odkryłyśmy, że nasze rowerowanie się nie skończy na Jamboree, że będziemy chciały robić coś dalej. Wtedy postanowiłyśmy, że w 2016 roku zorganizujemy podróż po Polsce pod hasłem Rowerowy Dom Kultury – „Rowerem dookoła granic”.

Po co to robicie?

Po pierwsze, chcieliśmy kontynuować rowerowanie i mieć w tym jakiś cel. Po drugie, skłoniła nas do tego sytuacja na świecie. Uchodźcy przybywający do Europy budzą niepokój, dlatego postanowiłyśmy objechać Polskę dookoła, jak najbliższej granicy, żeby porozmawiać z ludźmi o życiu na granicy. Jak się żyje po tej stronie, a jacy są ludzie po drugiej stronie, czy granice są nam w ogóle do czegoś potrzebne. Chcemy się dowiedzieć, jak mieszkańcy przygranicznych

rejonów postrzegają granicę, co ona dla nich znaczy zarówno w sensie dosłownym, fizycznym, jako granica państwa, jak i w szerszym znaczeniu ogólnoludzkim, w kontekście własnych ograniczeń mentalnych i fizycznych.

Do kogo jest kierowany projekt?

Do mieszkańców miejscowości, przez które będziemy przejeżdżać. Przede wszystkim do dzieci i młodzieży, ale też do ludzi dorosłych. Ostatnio zgłosili się do nas seniorzy. Pokłósiem rozmów z miejscowymi będzie książka i album na temat granic.

Pierwszy etap podróży wzdłuż polskiej granicy macie już za sobą.

Tak, we wrześniu ubiegłego roku przejechałyśmy pierwszy odcinek wzdłuż wybrzeża Bałtyku – od Świnoujścia przez Hel po Krynice Morską. Można powiedzieć, że to był swojego rodzaju chrzest bojowy. To etap, na podstawie którego dopracowałyśmy projekt. Jednocześnie wzięłyśmy też udział w „Rowerowym potopie AZS”, którego metą była Szwecja. To wtedy prowadziłyśmy warsztaty dla dzieci na promie.

Jakie wnioski?

Wiemy, co zrobić lepiej, a czego nie zabierać. Okazało się na przykład, że wiozłyśmy ze sobą zdecydowanie za dużo zbędnych materiałów na warsztaty. Poza tym skróciłyśmy dzienny dystans do maksymalnie 60 kilometrów i posta-

nowiłyśmy, że jeden dzień w tygodniu musimy przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, żeby uniknąć rutyny. Trasa dzienna nie powinna być za długa, bo chodzi o to, żeby ludziom na miejscu poświęcić odpowiednio dużo czasu. Pośpiech nie jest dobry w tym przypadku.

Na czym polegają warsztaty dla dzieci, które będziecie prowadzić?

To teatr Kamishibai, czyli teatr ilustracji zmieniających w drewnianej skrzynce i opowiadania bajki związanej z tymi ilustracjami. Łączymy to z zaję-

wia pomóc Kunkushowi odnaleźć rodzinę. Ta historia wydarzyła się naprawdę, bajka powstała z inspiracji rzeczywistością. Rzeczywiście istniała rodzina z Mosulu, która na pontonie dopłynęła do wybrzeży Grecji z kotem, który im się zgubił. Zaopiekowali się nim wolontariusze, którzy postanowili odnaleźć właścicieli. W lutym tego roku kot trafił do swojej pierwotnej rodziny, która przebywała w obozie dla uchodźców w Norwegii. Chcemy dzieciom w ten sposób wytłumaczyć, kim jest uchodźca, skąd się wziął i dlaczego przybył do Europy.



Ula Ziober
(od lewej)
i **Zuzanna Kubiak**
w ramach Rowerowego Domu Kultury przejadą ponad 3500 kilometrów dookoła Polski i zorganizują serię warsztatów dla dzieci, młodzieży szkolnej i dorosłych na temat znaczenia granicy – dosłownie i w przenośni – we współczesnym świecie.

ciaми artystycznymi, bo zależy nam, żeby każde dziecko wyszło z warsztatów z czymś swoim. Kamishibai pochodzi z Japonii i bardzo mocno rozwija wyobraźnię dzieci. W czasie opowiadania bajki widzą przed sobą tylko ilustrację. Reszta musi zadziać się w ich głowach.

O czym będzie Wasza bajka?

To historia o kocie-uchodźcy Kunkushu opowiedziana z perspektywy kota, który wraz z rodziną na skutek wojny w swoim kraju został zmuszony do ucieczki i szukania nowego miejsca do życia. Towarzyszymy kotu podczas przeprawy łodzią przez morze, a także wtedy, kiedy po opuszczeniu łodzi ucieka swoim właścicielom. Robi to ze złości – jest wściekły, że zmókł i nie do końca rozumie, co się dzieje i dlaczego musiał opuścić swój dotychczasowy domek. Ostatecznie gubi się, przegarnia go jakaś miejscowa rodzina i postana-

Skąd wiecie, że taki sposób rozmowy z dziećmi się sprawdzi?

Bo już to robiliśmy w wielkopolskich szkołach, tyle że wtedy opowiadaliśmy im historię o Wandzi i wojnie. Przedszkolaki i dzieci z pierwszych trzech klas szkoły podstawowej reagowały bardzo różnie, ale wszystkie siedziały skupione, zasluchane. A potem były pytania i rozmowy z dziećmi o tym, co to jest wojna oraz że kiedyś była także w Polsce.

A jak będziecie rozmawiać z gimnazjalistami?

Będziemy rozmawiać o tym, kim jest uchodźca, emigrant, co to jest asymilacja i na czym polega oraz zastanawiać się nad pojęciem granicy. Chcemy przede wszystkim posłuchać tego, co mają do powiedzenia, zwłaszcza że mieszkają na terenach przygranicznych, więc z pewnymi rzeczami stykają się na co dzień.



Gdzie będą odbywały się warsztaty i jak wybieracie miejsca, w których je przeprowadzicie?

W tej chwili ludzie zgłaszają się do nas sami. Już mamy umówione kilkanaście spotkań, na przykład w Gubinie czy Terespolu. Nie będziemy się jednak ograniczać jedynie do zaproszeń, same chcemy wychodzić z inicjatywą i w odwiedzanych miejscowościach zapraszać do udziału szkoły, domy kultury i inne instytucje. Warsztaty są bezpłatne, średnio będą trwały do dwóch godzin. Wersja skrócona trwa 45 minut i umożliwia przeprowadzenie ich w czasie lekcji szkolnej.

Jak długo potrwa projekt?

Linia graniczna Polski ma 3511 kilometrów. Wiadomo, że ostateczna liczba kilometrów może się różnić. Będziemy się jednak starały jechać jak najbliżej granicy. Mamy na to prawie trzy miesiące, wyruszyliśmy 10 kwietnia z Białki Tatrzańskiej. Stąd jedziemy na Wschód. Dziennie planujemy przejeżdżać 50-60 kilometrów, jedziemy przez sześć dni, siódmego odpoczywamy. Mogłybyśmy przejeżdżać więcej, lecz biorąc pod uwagę warsztaty i chęć rozmowy z mieszkańcami, ta liczba wydaje się być optymalna.

Słyszałam, że można się do Was przyłączyć?

To prawda. Ludzie, którzy lubią jeździć na rowerze, mogą z nami pojechać – przez dzień, weekend, tydzień, w zależności, jak długo chcą. Szczególnie gorąco do towarzyszenia nam w podróży zachęcamy mieszkańców odwiedzanych terenów.

Wspomniałaś o Rowerowym Jaboree.

Co wyniosłaś z tej podróży?

Wzięłyśmy udział w etapie Rowerowego Jamboree, który przebiegał przez Iran i Irak. Ludzie, których tam spotkałyśmy, prosili nas, żebyśmy o nich w Polsce opowiadały i zmieniały ich medialny wizerunek. Więc „Rowerem dookoła granic” jest pewnego rodzaju realizacją tej prośby. W telewizji i gazetach jak się słyszy i czyta o Iraku czy Iranie, to od razu myślimy: wojna, terroryści. Więc co się dziwić, że kiedy moi rodzice dowiedzieli się, że tam jadę na rowerze, nie rozmawiali ze mną przez tydzień, a potem przekonywali, żebym zrezygnowała. Tymczasem chciałam pojechać właśnie tam, żeby zobaczyć na własne oczy, jak jest. Na miejscu okazało się, że ludzie tam żyjący są niezwykle mili, sympatyczni i urzekają gościnni. Mają swoje smutki i marzenia, żyją całkiem normalnie. Starali się nam nieba przychylić – częstowali jedzeniem, dawali jego zapas na drogę, zapraszali na nocleg. To tym bardziej ujmujące, że sami niewiele mieli.

Dla nich takie ugoszczenie Was było prawdziwym wyrzeczeniem.

To prawda, zwłaszcza, że podróżowaliśmy w zóstkę, więc nakarmić tyle osób nie jest łatwo. Staraliśmy się nie nadużywać gościnności, ale w zasadzie nie dało się odmówić, bo w ten sposób uczynilibyśmy im afront. Było to dla nas o tyle trudne, że mieliśmy świadomość, że czasem sobie odmawiali jedzenia, żeby nas ugościć. Zdarzało się, że nagle zatrzymywał się przy nas samochód i wysiadała z niego kobieta z siatką pełną owoców. Taka otwartość na przybysza naprawdę robi wrażenie. Możemy się od nich uczyć. ■

Więcej informacji o projekcie Rowerowy Dom Kultury „Rowerem dookoła granic” można znaleźć na stronie internetowej zielonagrupa.pl oraz na Facebooku: **Rowerowy Dom Kultury**.

Nasi mistrzowie kuchni poza klasycznym piknikowym menu postanowili pokazać Państwu nieco inną odsłonę wydarzeń plenerowych.

Piknik w wersji fit, czy klasyczny?



Piknik
z Mazurkas
Catering 360°

Już od 56 PLN netto

- **Fit menu**, czyli lekkie oblicze pikniku,
- **Klasyczne menu piknikowe** – dla miłośników tradycyjnego grillowania,
- **Menu American Country Picnic** – dla tych, którzy chcą poczuć smak amerykańskiego barbecue,
- **Piknikowa Akademia Kulinarna** oraz **Akademia Małego Kulinarneho Odkrywczy**, czyli szansa na poznanie pikniku „od kuchni”.

M jak Miami



Od czasu, kiedy w latach 80. i 90. na ekranach telewizorów królował w Polsce serial „Policjanci z Miami”, tytułowe miasto znacznie się zmieniło. Jedno pozostaje jednak niezmiennie – zachwycające plaże, które przyprawiają przybyszów o swoisty dylemat: wylegiwać się, czy zwiedzać okolicę?

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Aż trudno uwierzyć, że jeszcze na początku poprzedniej dekady Miami przeżywało poważny kryzys. Jako jedno z nielicznych miast amerykańskich zbankrutowało, a pod względem dochodów plasowało się na szarym końcu, wyprzedzając jedynie Detroit oraz El Paso. Obecnie dalej jest w czołówce, ale już dużo bardziej chlubnych rankingów: najbogatszych i najczystszych miast USA czy miast świata mających udział w najważniejszych sektorach życia. Nie mogło być jednak inaczej, skoro Miami zostało poddane licznym programom recyklingowym,

a także umocniło się jako jedno z najważniejszych skupisk międzynarodowych banków i korporacji w Stanach Zjednoczonych.

Pogodowe ekstrema

Białe, piaszczyste plaże i cudownie turkusowe, czyste wody Atlantyku na nic jednak by się zdały, gdyby nie klimat, który gwarantuje ciepło przez okrągły rok. Odnotowana blisko sto lat temu (w lutym 1917 roku) temperatura -2,8 stopnia Celsjusza do dziś wspominana jest w miejskich kronikach jako swoiste ekstremum, a opady śniegu w poprzednim stuleciu odnotowano jedynie raz – w styczniu 1977 roku. Na wysokie, ale nie upalne temperatury wpływ ma zarówno położenie miasta (wysokość nad poziomem morza nigdzie nie przekracza kilkunastu metrów), jak i Prąd Zatokowy – czyli ciepły prąd morski biegnący średnio raptem 24 kilometry od wybrzeży Florydy. Jedyną niedogodnością pogodową, z którą trzeba się liczyć przybywając do Miami, są nadciągające od strony Wysp Zielonego Przylądka huragany (występują zwykle od początku czerwca do końca listopada).

Siła kontrastów

Cechą charakterystyczną metropolii, której nazwa pochodzi od indiańskiego plemienia Mayaimi (zamieszkującego pierwotnie tereny wokół jeziora Okeechobee), są także spore kontrasty w miejskim krajobrazie. Z jednej strony mówi się o postępującej od lat tak zwanej manhattanizacji, której potwierdzeniem wydaje się być trzecie miejsce w branżowym zestawieniu





architektów na najbardziej imponującą panoramę w USA (za Nowym Jorkiem i Chicago). Z drugiej – w mieście nie brakuje miejsc, które są jakby żywcem wyjęte z Ameryki Łacińskiej. Najbardziej spektakularnym z nich jest Mała Hawana – ogrom-

szybko można przenieść się także na prawdziwe Karaiby. Oferta rejsów jest bardzo zróżnicowana. My polecamy także kurs po malowniczej zatoce Biscayne Bay. To jedyny sposób, aby w miarę z bliska zobaczyć luksusowe rezydencje gwiazd

Miami szczyci się tytułem rejsowej stolicy świata. Tamtejszy port przyjmuje co roku największą liczbę rejsów prywatnych oraz liniowców wycieczkowych. Szacuje się, że co siódmy statek pasażerski na świecie rozpoczyna podróż w Miami.



ne skupisko emigrantów z Kuby, a także innych krajów basenu Morza Karaibskiego. Pełno tam kolorowych malowideł na ścianach i murach, które w zestawieniu z egzotycznymi roślinami tworzą unikatową całość. Sercem dzielnicy jest ulica Calle Ocho, przy której znajduje się niezliczona wręcz liczba latynoskich restauracji i kawiarni.

Miami nie przez przypadek nazywane jest jednak stolicą Ameryki Łacińskiej. Połowa jego mieszkańców za swój język ojczysty uznaje hiszpański, a w całych Stanach Zjednoczonych nie znajdziemy regionu z większą liczbą Amerykanów kubańskiego pochodzenia. Skutkiem tego jest choćby specyficzny akcent Miami, który stanowi mieszankę akcentu spotykanego w północno-wschodniej części USA z bardzo silnymi wpływami hiszpańskiego. Zresztą z Miami, mylnie uznawanego za stolicę Florydy (funkcję tę pełni znacznie mniej znane Tallahassee), bardzo

stojące na prywatnych wyspach. Zatoka – z uwagi na występujące w niej rafy koralowe – przyciąga też miłośników nurkowania oraz osoby uprawiające snorkeling. Na długo w pamięci zostaje również sam Port Miami z zacumowanymi przy



nadbrzeżu gigantycznymi statkami-hotelami największych armatorów świata. Magnese przyciągającym w te strony rzesze turystów jest ponadto South Beach, czyli jedna z najsłynniejszych plaż na świecie.

Symbole miasta

Obowiązkowo należy również wybrać się do dzielnicy Downtown będącej biznesowym i kulturalnym centrum miasta. Poza wspomnianymi drapaczami chmur, do swoistych symboli tego obszaru należy hala widowiskowo-sportowa American Airlines Arena (na co dzień korzystają z niej występujący w NBA koszykarze Miami Heat), a także Wieża Wolności (Freedom Tower), która obecnie służy jako galeria sztuki i muzeum. Placówek muzealnych, podobnie jak i teatrów, w Downtown jest oczywiście dużo więcej. Muzeum Południowej Florydy, Muzeum Nauki, Muzeum Sztuki Nowoczesnej czy Bass Museum of Art – to tylko niektóre z nich.

Podniebne atrakcje

Oryginalnym sposobem na poznanie centrum miasta jest Miami Metromover – bezpłatna, zautomatyzowana kolejka magnetyczna, która obejmuje 21 stacji i trzy linie. Na najpopularniejszej z nich, Downtown Loop, wagoniki kursują co kilka minut, okrążając śródmieście w ciągu 11 minut. Wypada wspomnieć, że trakcja ułożona jest na stalowych pylonach kilkanaście metrów nad ziemią, co zapewnia nadzwyczajne widoki w czasie objazdu. Podczas zwiedzania miasta nie wolno także przegapić kościoła św. Bernarda de Clairvaux, którego dzieje są bardzo nietypowe. Bo choć historia Miami sięga 1825 roku (prawa miejskie otrzymało w 1896 roku), to sama świątynia pochodzi z... XII wieku. Do początku poprzedniego stulecia stała spokojnie w Hiszpanii. Została zakupiona przez niejakiego Williama Randolpha Hearsta, który nakazał ją rozebrać i przetransportować w częściach na Florydę. W międzyczasie ów ekscentryczny milioner zdążył popaść w kłopoty finansowe i dopiero dobra wola jednego z kolejnych miejscowych bogaczy pozwoliła na ponowne złożenie budowli i przekazanie jej wiernym w latach 50.

Magiczne miasto

W Miami warto też wygospodarować czas, aby móc spokojnie pospacerować uliczkami dzielnicy Coral Gables wyróżniającej się domostwami bogato zdobionymi na wzór włoski i hiszpański czy też Coconut Grove, gdzie znajduje się stary ratusz i rezydencje z przełomu XIX i XX wieku. Atrakcją samą w sobie jest ponadto Key Biscane, czyli najbogatszy dystrykt miasta i zarazem ulubiony zakątek wielu celebrytów. Gdy dodamy do tego wszystkiego jeszcze bliskość parków narodowych z bajkową dosłownie przyrodą, przydomek Magic City – czyli magiczne miasto – zupełnie przestaje dziwić... ■

FOT. SHUTTERSTOCK (1), FOTOLIA (2)

MIAMI

ocean wrażeń w miejskim raju



cena od **6799 zł**



RAINBOW

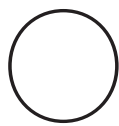
R.pl



Podróż do źródeł Nilu

Etiopia jest żelaznym punktem na liście każdego szanującego się globtrotera. Ten niezwykle kraj oferuje wszystko, czego oczekujemy od Afryki, a nawet... jeszcze więcej!





szalającym krajobrazy jednych z najwyższych gór kontynentu, pustynie, jeziora i parki narodowe. Gdy dodamy do tego około 80 plemion (wiele z nich nie zmieniło

od stuleci trybu życia i obyczajów) i światowej klasy zabytki, otrzymujemy wymarzony cel kolejnej podróży. Przyjazny klimat, gościnni ludzie, bogata i barwna spuścizna historyczna – wszystko to sprawia, że Etiopia jest jedną z czołowych destynacji w Afryce, a do tego leży w odległości zaledwie kilku godzin lotu z Europy.

Tam, gdzie żyją legendy

Podróż po Etiopii oferuje zetknięcie z zaczarowanym światem, w którym rzeczywistość przenika się z legendami, mitami i baśniami. Etiopczycy wierzą na przykład, że ich cesarze pochodzili w prostej linii od mitycznej królowej Saby i mądrego króla Salomona. Ponad trzy tysiące lat temu piękna królowa z południowej Arabii udała się z wizytą do Jerozolimy, a jednym z owoców jej spotkania z królem był chłopiec, późniejszy pierwszy cesarz, który przybrał imię Menelika I. Kilkanaście lat później, odwiedzając ojca, wykradł mityczną Arkę Przymierza i przywiózł ją do Etiopii. Ma ona znajdować się tam do dziś, w mieście Axum, pilnie strzeżona przez jednego strażnika. Nikt jej nie widział, nikt nie ma możliwości sprawdzić, co naprawdę znajduje się w tajemniczym budynku.

Imperium równe Indiom

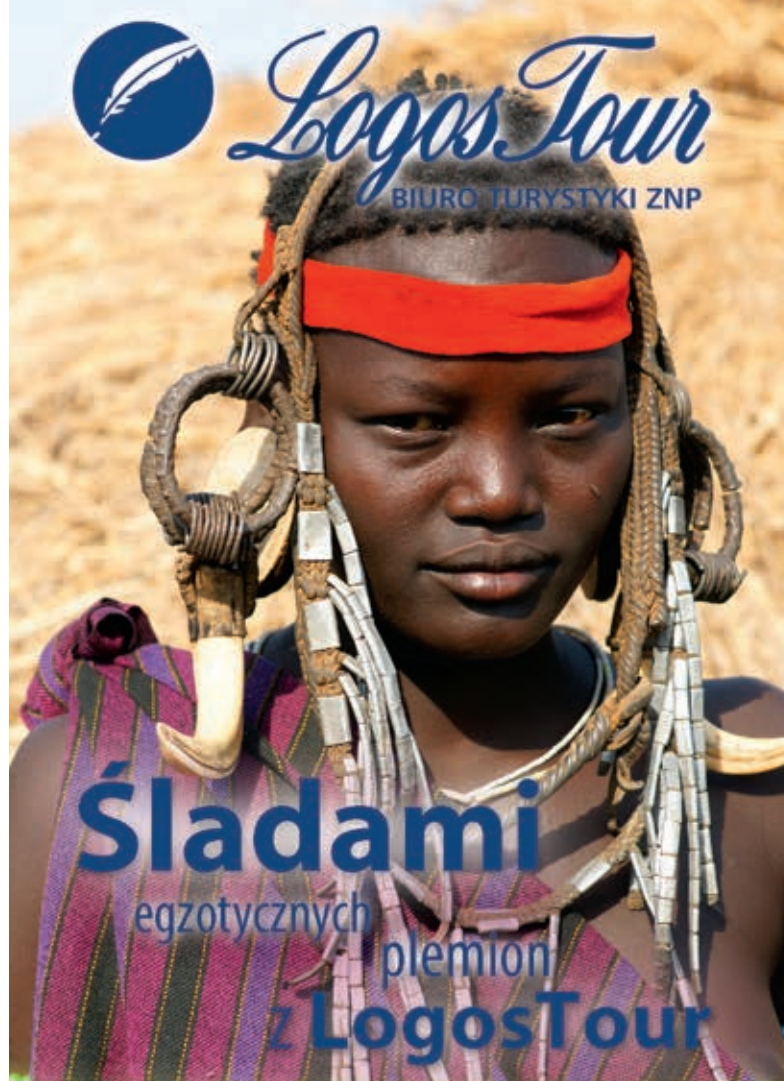
Axum, dziś niewielkie miasteczko, niegdyś stolica olbrzymiego imperium stawianego dwa tysiące lat temu na równi z Indiami, Chinami, Persją i Rzymem, które handlowało przez porty Morza Czerwonego z całym ówczesnym cywilizowanym światem. Szczyt potęgi królestwa przypadł na I-VI wiek. Już w IV wieku król Ezana przyjął chrześcijaństwo. Odtąd Etiopia jest twierdzą tego wyznania na całym kontynencie, a kościoły koptyjskie są wszędzie. Dzisiaj turyści przybywają do Axum, by zobaczyć wspaniałe kamienne kolumny zwane stelami. Służyły jako tablice nagrobne i ołtarze ofiarne. Największe z nich mają ponad 30 metrów wysokości. Nie można też pominąć kościoła św. Marii, na terenie którego – jak wierzą Etiopczycy – przechowywana jest Arka Przymierza i w którym przez wieki koronowano królów etiopskich. To doskonała okazja, by z bliska obejrzeć rzeźbione krzyże o niespotykanej urodzie i ponadtysiącletnie manuskrypty pisane na koziej skórze.

Lalibela – światowy unikat

Wioska znana na całym świecie ze wspaniałych kościołów wykutych w otaczających skałach. Osiemset lat temu za pomocą prymitywnych narzędzi wyrzeźbiono je nie tylko z zewnątrz, ale i od wewnątrz! Kościołów jest 12, niektóre z nich porażają swym ogromem, jak na przykład Dom Zbawcy Świata, który



Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP



Śladami

egzotycznych plemion

z LogosTour



ETIOPIA (Południe)



ETIOPIA (Północ)



ETIOPIA (Północ i Południe)

Sprawdź naszą ofertę
ponad 200 tras
oferujących niezapomniane
przeżycia

801 011 864
www.logostour.pl





DO ETIOPII
ZAPRASZA PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE
LogosTour

ma 11 metrów wysokości i otaczają go gigantyczne filary, inny – najbardziej znany i fotografowany kościół św. Jerzego – ma 15 metrów wysokości. Między nimi prowadzą podziemne tunele, wąskie przejścia, a w otaczających pieczarach nadal żyją mnisi.

Tana – klasztory i Nil

Między miastami Gondar i Bahir Dar rozciąga się jezioro Tana położone na wysokości 1800 metrów n.p.m. Leży na nim kilkanaście wysp, na których zachowały się średniowieczne klasztory i kościoły pełne skarbów. Do wielu wysepek możemy dopłynąć z Bahir Dar i zobaczyć te cuda kultury. Jednak Tana to nie tylko wysepki z kościołami, ale też miejsce, przez które przepływa jedna z najważniejszych rzek Afryki – Nil Błękitny, zwany tu

Abbaj. Trzydzieści kilometrów od ujścia z jeziora napotyka ona na gigantyczną rozpadlinę tektoniczną o długości 400 metrów, z której spada 50-metrowymi kaskadami. Miejscowi nazywają to miejsce Tis Isat – Dymiąca Woda.

Addis Abeba – na spotkanie z Lucy

Dziś stolica Etiopii kojarzona jest przede wszystkim z Lucy, najstarszymi chyba szczątkami hominida na świecie. Lucy była kobietą żyjącą 3,5 miliona lat temu, a jej kości znaleziono w północno-wschodniej Etiopii. Najnowsze wykopaliska przyniosły wprawdzie antropologom pozostałości istoty wyprostowanej starszej jeszcze od Lucy o kilkaset tysięcy lat,

ale naukowcy są zgodni: ten region Afryki, Wielki Rów Tektoniczny, był kołębłą człowieka. Położone u podnóża góry Entoto miasto ma do zaoferowania znacznie więcej, jak chociażby Muzeum Etnograficzne, gdzie zgromadzono zbiory prezentujące kulturę i tradycje plemion zamieszkujących Etiopię. Warto również odwiedzić

katedrę św. Trójcy, w której pochowano ostatniego cesarza Etiopii wraz z małżonką, czy też wybrać się na słynny Mercato – największy w Afryce bazar pod gołym niebem.

Południe, wędrówka w czasie, mozaika ludów

Im dalej na południe, tym mniej cywilizacji i tym ciekawiej. Niezwykłe, egzotyczne plemiona to prawdziwa mozaika kulturowa i nie sposób wymienić tu wszystkie. Jednym z pierwszych plemion, jakie można spotkać, to Konso, bardzo pracowici ludzie budujący z mozołem kamienne tarasy na swoich górskich polach i otaczający wioski murami. Mają też zwyczaj stawiania drewnianych rzeźb na grobach zmarłych. Magnesem przyciągającym podróżników z całego świata z pewnością jest plemię Mursi, a to dzięki zaskakującym ozdobom noszonym przez kobiety – terakotowym krążkom, którymi wypychają usta. Im większy krążek, tym pani atrakcyjniejsza... Mężczyźni przystrajają się piórami i kośćmi zwierząt, a każdy ma obowiązkowo dzidę. Kolejnym niecodziennym plemieniem jest Karo – słynne z bogatego i fantastycznego malowania całego ciała gliną, barwnikami naturalnymi, a także przyozdabiającego głowy fantastycznymi piórami. Kolejnym zaskoczeniem może być wizyta w siedzibie ludu Dorze, znanego z budowy wysokich chat w kształcie... ula, wyplatanych z bambusa i pokrytych liśćmi bananowca. Każde napotkane plemię inaczej buduje domy, ma odmienne obyczaje i stroje. Już sam fakt dotarcia do nich jest dużym wyzwaniem i jednocześnie przygodą pozostawiającą niezapomniane wrażenia. ■



OFERTY SPECJALNE
www.czarnypotok.com



CZARNY POTOK
RESORT & SPA
Luxury Collection



Najpiękniejszy Hotel w Górach zaprasza na Wiosenny Wypoczynek i Długie Weekendy Majowe

- ★ 237 komfortowych pokoi i apartamentów ★ 3 restauracje – bogate śniadania i kolacje bufetowe ★ Basen, gejzery, sauny, jacuzzi ★ 11 gabinetów SPA
- ★ Kids Club z bogatym programem animacji dla dzieci i dorosłych

ATRAKCJE

- przejażdżka dorożkami po Krynicy
- Live Cooking
- bilety do parku linowego
- dyskoteki i koncerty
- specjalne zabiegi SPA

PODCZAS MAJÓWKI

– SPEKTAKL **"MĘŻCZYŻNA IDEALNY"**

w obsadzie: J.Kawalec, A.Dziurman,
M.Damiński, M.Lewińska.



Hotel Czarny Potok to magiczne miejsce na wypoczynkowej mapie Polski, pełne niespodzianek i atrakcji w postaci wieczornych animacji, letnich koncertów, zabaw tanecznych i muzyki na żywo.



CZARNY POTOK RESORT & SPA
Luxury Collection

ul. Czarny Potok 65, 33-380 Krynica-Zdrój
tel. 18 530 30 01, e-mail: rezerwacje@czarnypotok.com
www.czarnypotok.com



WIRTUALNY
SPACER
PO HOTELU

Drogowa rewolucja

Postęp technologiczny w motoryzacji to nie tylko oszczędniejsze i bardziej dynamiczne silniki, poprawione układy jezdne czy coraz lepsze hamulce. W pracowniach poszczególnych koncernów doskonalone są bowiem rozwiązania, które jeszcze do niedawna wydawały się być zwykłą fantastyką.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Kwestią czasu jest, kiedy sieć drogową będzie można przyrównać do gigantycznej sieci społecznościowej. Z tą jedynie różnicą, że jej użytkownikami będą samochody zamiast ludzi. A zamiast postów, pod którymi pojawiają się lajki i komentarze, będą wzajemne ostrzeżenia o wszelkich niebezpieczeństwach na jezdni. Tak w największym skrócie działa komunikacja *car-to-car* (w skrócie C2C albo V2V od angielskiego *vehicle-to-vehicle*, czyli pojazd-pojazd), która w corocznym zestawieniu MIT Technology Review przygotowywanym przez renomowany Instytut Technologiczny w Massachusetts znalazła się wśród 10 najbardziej przełomowych technologii minionych 12 miesięcy.

Radiowo o niebezpieczeństwie

Nowe rozwiązanie ma wyeliminować wypadki, do których dochodzi wskutek zderzenia z samochodami stojącymi w korku, unieruchomionymi przez awarię lub zderzenie, jadącymi pod prąd czy pojazdami uprzywilejowanymi pojawiającymi się zazwyczaj w błyskawicznym tempie. W razie wystąpienia okoliczności mogących być przyczyną niebezpiecznego zdarzenia ostrzeżenie będzie wysyłane do zbliżających się aut drogą radiową. Rozwinięciem tej technologii ma być szybka wymiana danych między samochodami a infrastrukturą. W radiowe odbiorniki i nadajniki oprócz pojazdów wyposażone będą: sygnalizacja świetlna, przejazdy kolejowe, bramy parkingów czy piętrowe garaże. Przykładowo, jeżeli auto będzie się zbliżało z dużą prędkością do skrzyżowania, na którym pali się czerwone światło, zostanie o tym poinformowane i zdąży wysłać ostrzeżenie do prowadzącego, aby mógł w porę zahamować. Jako pierwsi chcą instalacji urządzeń do takiej komunikacji w seryjnie produk-





wanych pojazdach zgłosili przedstawiciele Mercedesa. Powstanie inteligentnej sieci ma zaowocować tym, że ruch samochodów stanie się nie tylko bezpieczniejszy, lecz także bardziej wydajny. Przy mniejszej liczbie wypadków ograniczone zostaną równocześnie zatory na drogach. Jazda będzie płynniejsza, a co też za tym idzie – bardziej ekonomiczna.

Auto wzywa pomoc

Nie tyle bezpieczeństwo, co szansę na szybką pomoc w razie nieszczęścia na drodze ma z kolei zwiększyć system eCall. Decyzją Parlamentu Europejskiego od marca 2018 roku wszystkie nowe samochody sprzedawane na terenie Unii Europejskiej będą musiały mieć zamontowane specjalne urządzenie powiadamiające centrum ratownicze o wypadku. Według szacunków, system ma skrócić czas reakcji ratowników o 40 procent na terenach miejskich i o 50 procent w obszarze niezabudowanym, co pozwoli uratować życie nawet 2,5 tysiąca osób rocznie (dla porównania, tylko w Polsce w ubiegłym roku w wypadkach drogowych zginęło 2,9 tysiąca osób). System eCall uruchamiać się będzie automatycznie po zarejestrowaniu przez czujniki zamontowane w pojeździe poważnego zderzenia. Wybierze on europejski numer alarmowy 112, nawiąże połączenie telefoniczne z odpowiednim punktem przyjmowania zgłoszeń oraz przekaze służbom informacje dotyczące wypadku.

Parkowanie na pilota

Coraz bliżej jesteśmy także ery samochodów zdalnie parkowanych. Zamiast jeźdźdżenia w kółko w poszukiwaniu odpowiedniego miejsca, będzie można podjechać pod wybrane stanowisko postojowe, a następnie... wyjść z pojazdu i zaparkować go zdalnie przez specjalnego pilota albo aplikację w smartfonie. Analogicznie, po użyciu pilota lub telefonu samochód sam wyjedzie i umożliwi nam swobodne wejście. Co ważne, kiedy auto samo się przemieszcza, działają wszystkie czujniki wokół niego i gdy tylko w pobliżu zjawi się inny samochód albo żywa istota, manewr natychmiast jest przerywany. Funkcją zdalnego parkowania pochwalił się już konstruktorzy BMW serii 7, mercedesa klasy E, a także fordą kugi. Aby jednak nowinka mogła upowszechnić się na dobre, musi dojść do zmian odpowiednich przepisów. Na razie bowiem w Europie zakazane jest zdalne uruchamianie silnika, a tym bardziej – samodzielne poruszanie się samochodu bez kierowcy.

Jazda ze sztuczną inteligencją

Nieco inna sytuacja jest w Stanach Zjednoczonych, gdzie w lutym tego roku urząd do spraw bezpieczeństwa transportu uznał, że tak zwany samochód autonomiczny (czyli prowadzony przez sztuczną inteligencję) nie potrzebuje kierowcy. Ta decyzja przybliżyła do dopuszczenia do udziału w publicznym ruchu drogowym aut bez kierownicy i pedałów hamulca – kierowanych przez roboty. W zamyśle projektodawców rola człowieka ma się ograniczyć do wejścia do auta, określenia kierunku jazdy, cieszenia się przejazdem i wyjścia z auta po dotarciu do celu. Najbardziej optymistyczne prognozy do niedawna przewidywały, że pierwsze autonomiczne samochody trafią do sprzedaży już w 2020 roku. W międzyczasie doszło jednak do pierwszej, historycznej kolizji z winy testowego auta sterowanego przez algorytmy Google'a. Dokładnie w walentynki autonomiczny Lexus 450 spowodował zderzenie z autobusem miejskim w Mountain View w Kalifornii, niedaleko głównej siedziby technologicznego giganta. Co ciekawe, w listopadzie ubiegłego roku autonomiczny pojazd Google'a został natomiast zatrzymany przez lokalną drogówkę za... zbyt powolną jazdę. Policjanci mandatu jednak nie wystawili, bo nie mieli komu go wręczyć. I wszystko wskazuje na to, że rozstrzygnięcia prawne w kwestii tego, kto ponosi odpowiedzialność za szkody wyrządzone przez autonomiczny pojazd (właściciel czy producent), wywoływać będą nie mniejsze emocje niż kolejne próby z jego udziałem. W końcu każda rewolucja ma swoją cenę! ■

Gra do jednej bramki

Pieniądze dają władzę, dlatego budzą tak potężne emocje. Niewolnica i władca, czy para, która razem może konie kraść? O finansach w związku mówi [Dominika Nawrocka](#), autorka bloga „Kobieta i pieniądze”.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYLAK



Finanse to chyba jeden z najbardziej zapalnych punktów w związku. Dlaczego?

Rzeczywiście statystyki pokazują, że pieniądze są jednym z kluczowych problemów w związkach. Szczególnie w Polsce to temat tabu. Zazwyczaj zgrzyty zaczynają się, gdy pieniędzy brakuje. A dziura w domowym budżecie to często wynik niedomówień, różnych oczekiwań małżonków i braku porozumienia. W naszych domach pieniądze widziane w szerszej perspektywie niż doraźnie, w zasadzie nie istnieją jako przedmiot dyskusji. Po prostu nie umiemy o nich rozmawiać, tymczasem już na początku związku powinien to być jeden z pierwszych tematów do rzetelnego przegadania.

Rozmawiać o pieniądzach, kiedy jesteśmy zakochani... jest niezręcznie. Dlaczego?

Bo wyjdziemy na materialistów, którym tylko kasa w głowie.

Spotyka się dwoje różnych ludzi z kompletnie różnych domów, środowisk, z różnym podejściem do pieniędzy, z różnymi oczekiwaniami i różnymi indywidualnymi celami. Łączy ich miłość, czasem dziecko. Zaczyna się wspólne, codzienne życie, które nagle się rozjeżdża. Konfrontacja poglądów bywa bolesna. A przecież rozmowa o pieniądzach pozwala stworzyć wspólny system gospodarowania nimi. To jest de facto rozmowa o rodzinie i o przyszłości. Na początku znajomości jesteśmy najbardziej otwarci na drugą osobę i łatwiej pewne kwestie, między innymi finansowe, ustalić. Podejście do pieniędzy ma wpływ na to, jak potoczy się nasze wspólne życie.

Na jakie pytania powinniśmy poznać odpowiedzi?

Zastanówmy się dokoła my – jako rodzina, związek, małżeństwo – tak naprawdę mierzymy. Bo jeśli nie mamy celu, trudno nam coś wspólnie budować zarówno w perspektywie krótko-, jak i długoterminowej. Musimy wiedzieć, czy budujemy jakiś majątek, czy też wolimy żyć chwilą. Jakie są nasze poglądy na oszczędzanie, inwestowanie? Czy chcemy mieszkać w mieszkaniu, czy w domu? Kupujemy, czy wynajmujemy? Czy chcemy mieć własną firmę, czy całe życie pracować na etacie? Wakacje raz w roku, czy częściej, w Polsce, czy za granicą? Ile chcemy mieć dzieci? – to nie jest jedynie kwestia emocjonalna, ale też finansowa. Bo z tym wiąże się cała rodzinna logistyka. Dla kobiety jedno dziecko a troje to gigantyczna różnica ze względu na jej obecność na rynku pracy, wkład finansowy we wspólny majątek i inwestycję z wła-

snej pracy na rzecz domu i rodziny. Jeśli kobieta zostaje w domu z dzieckiem, to na jakich zasadach, jak będzie wyglądało wspólne gospodarowanie pieniędzmi? Co chcemy razem robić za kilka lat, jak chcemy żyć, co jest dla nas ważne? O tym wszystkim powinniśmy pogadać.

Najlepiej jest, gdy takie rzeczy ustalamy na początku. Jednak to się rzadko zdarza. Schody zaczynają się zazwyczaj, gdy jedna strona zarabia znacznie mniej lub nie zarabia wcale.

Najważniejsze, żeby nie zamiatać pod dywan trudnych spraw. Nie powiem mężowi/żonie, że coś mi nie pasuje, że źle się z tym czuję, żeby się nie denerwował(-a)... Takie podejście nigdy nie kończy się dobrze. Rozmowa, nawet na trudne, niewygodne tematy, w końcu doprowadzi do czegoś naprawdę dobrego. Samo się jednak nic nie zrobi, trzeba nad tym popracować.

W NASZYCH DOMACH PIENIĄDZE WIDZIANE W SZERSZEJ PERSPEKTYWIE NIŻ DORAŻNIE, W ZASADZIE NIE ISTNIEJĄ JAKO PRZEDMIOT DYSKUSJI. PO PROSTU NIE UMIEMY O NICH ROZMAWIAĆ, TYMCZASEM JUŻ NA POCZĄTKU ZWIĄZKU POWINIEN TO BYĆ JEDEN Z PIERWSZYCH TEMATÓW DO RZETELNEGO PRZEGADANIA.

Jaką ma pani receptę na finanse w związku?

Wszystkie przychody wrzucamy do jednego worka i najpierw wyciągamy z niego 25 procent, które dzielimy pomiędzy partnerów czy małżonków, czyli po 12,5 procent. Każde z nas te 12,5 procent ma tylko dla siebie. Pozostałe 75 procent naszych przychodów trafia do budżetu domowego i z nich jest utrzymywany dom i rodzina.

Co daje takie rozwiązanie?

Mamy część wspólną (tak zwany budżet rodzinny) i osobiste środki. To jest supersprawa, bo każdy dzięki temu ma pieniądze tylko do własnej dyspozycji, które może dowolnie wydać i nie musi się z nich przed nikim rozliczać. Daje to poczucie finansowej niezależności i komfortu. Nikt nikogo nie musi prosić o pieniądze, więc nikt nie czuje się upokorzony. Znika obwinianie, że jedna strona zarabia za mało albo wcale. To bardzo prosta i skuteczna metoda. Oczywiście optymalnie, aby do naszego prywatnego konta wprowadzić budżetowanie, czyli podział pieniędzy jeszcze na mniejsze budżety.

Czyli co zrobić?

Chodzi o to, żeby nie wydawać wszystkich pieniędzy, które mamy dla siebie, na drobiazgi, tylko myśleć w dłuższej perspektywie także o swojej indywidualnej finansowej przyszłości. Dlatego powinniśmy pracować nad swoją edukacją, inwestycjami finansowymi. Podzielmy nasze osobiste pieniądze na cztery równe budżety: duże wydatki (oszczędności), inwestycje, edukacja i przyjemności (zabawa). Bo te środki rozsądnie zarządzane i pomnażane mogą stanowić nasz indywidualny kapitał, pewnego rodzaju osobiste zabezpieczenie na nieprzewidywalność życia.

A co w sytuacji, kiedy jednej stronie na zmianę zależy, a drugiej nie?

Bez pracy nie ma kołaczy. Zmiana jest konieczna, bo bez niej frustracja jednej strony będzie narastać. Jeśli teraz nie jest dobrze, to uczciwie odpowiedzmy sobie na pytanie: jak nasz związek i nasze życie będą wyglądały za parę lat? Nic się samo z zewnątrz nie zadzieje. Trzeba zacząć od siebie, od tego, co ma się w głowie. I podjąć móżolną pracę nad zmianą.

Ale jak?

Trzeba drugą stronę nawet zmusić. Argumentacją. Czasem nawet wrzasnąć raz, drugi. Burza jest konieczna, by oczyścić się powietrze i wyrównały szanse w związku. Żeby związek się udał, musi być symetryczny na każdym poziomie – mentalnym, emocjonalnym, finansowym. Nie dojdziemy z nikim do porozumienia, dopóki nie będzie chęci. Dlatego trzeba przekonać drugą stronę, że zmiany leżą także w jej interesie i że to będzie korzystne dla nas obojga. Co tu kryć – kto ma pieniądze, ten ma władzę. Kto ma pieniądze, ten jest wolny, ma większą niezależność. Jeśli decydujemy się na pozostanie w domu, bo dzieci są małe i tego chcemy, traktujmy to jako etap w życiu. Dzieci wyjdą z domu, my zostaniemy. Dlatego w małżeństwie ważne jest, żeby koncentrować się na sobie nawzajem, żeby budować więź, zaufanie, mieć wspólne plany.

Żałujemy, że umówiliśmy się, że zostaję z dziećmi w domu. A potem słyszę, że nic nie robię, bo fizycznie nie przynoszę kasy. I zaczynam z czasem wierzyć w to, że jestem bezwartościowa.

Nie można do tego dopuścić. Pozostanie w domu powinno być naszą wspólną decyzją, której celem jest dobro rodziny. Warto zatem ustalić, na jakich zasadach ma się to odbywać, czyli w jaki sposób

będziemy dysponować jedną wspólną pensją. Brak pieniędzy uzależnia i to nie tylko finansowo, ale także emocjonalnie i życiowo. Nie odejdę, bo nie mam pieniędzy. Uważam, że część mężczyzn doprowadza świadomie do takiej sytuacji, żeby mieć kobietę pod całkowitą kontrolą. Dlatego zachęcam panie do aktywności zawodowej i posiadania swoich pieniędzy, bo to korzystnie wpłynie na poczucie własnej wartości. Bywają kobiety, które całe życie są na utrzymaniu mężów. Dla mnie to zbyt duże ryzyko. Przecież nie ma gwarancji, że będziemy żyć zawsze razem i szczęśliwie. A co jeśli on nagle umrze? Albo odejdzie do innej? Z czym zostaniemy? Bez emerytury, bez pracy, bez żadnych środków do życia. Około 30 procent małżeństw się rozwodzi!

Jednym zdaniem: przezorny zawsze ubezpieczony!

Nam się często mówi, że nasze życie zależy od szczęścia, pecha, Boga. Nie. Ono zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Od tego, co z nim zrobimy. Często tkwimy w czymś, bo wydaje się nam, że takie jest nasze przeznaczenie. Hola! Hola! Jesteśmy dorosłymi ludźmi, mamy głowę, ręce... Musimy zrozumieć, że to, co mam dzisiaj jest efektem tego, co zrobiłam wcześniej. Dlatego, kiedy pojawiają się symptomy, że w przyszłości z podziałem pieniędzy może być kłopot, trzeba od razu reagować, bo potem będzie tylko gorzej. I jak już zaczniemy wprowadzać zmiany, może okazać się, że ten silny facet, który wydawał się taki dominujący, siedzi i słucha. Im więcej rzeczy przegadamy, im więcej sobie wspólnie wymarzymy, tym będziemy szczęśliwsi, bo będziemy mieć poczucie, że gramy do jednej bramki. ■



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”. Jest również współwłaścicielką firmy Fat ROI – agencji specjalizującej się w marketingu internetowym i wsparciu sprzedaży.

The background is a light beige textured surface. There are four stylized birds made of overlapping triangles in pink, yellow, blue, and green, flying in different directions. In the foreground, there are four stylized trees with thick vertical trunks and large circular canopies in pink, yellow, blue, and green. A small pink boat with a colorful sail is positioned on top of the yellow tree's canopy.

wpodrozy.eu
już w wiosennej
odśłonie

Sukces w zasięgu biurka

Dziś nie wystarczy laptop, dwa biurka i sympatyczna sekretarka, aby firma odniosła sukces. Właściwe urządzenie biura i jego zarządzanie podwajają efektywność pracy, motywują pracowników i przybliżają firmę do sukcesu.



Sukces nie lubi przypadkowości. Tak jak i przypadkowych pracowników. Firmę oraz atmosferę w pracy tworzą ludzie. Także w biurze – o czym powinien pamiętać każdy szef już na etapie zatrudniania sekretarki.

Dojrzałość i doświadczenie

Dziś sekretarka nie jest wyłącznie panią od parzenia kawy, kserowania i odbierania telefonów. To bardziej asystentka właściciela firmy, osoba, która organizuje jego pracę, odpowiada za rzetelną dokumentację, jest na bieżąco z tym, co dzieje się w firmie. Według najnowszych badań wiek wcale nie jest wyznacznikiem tego, czy kandydatka na sekretarkę będzie strzałem w dziesiątkę. Wbrew pozorom na czele listy nie znajdują się atrakcyjne, młode kobiety zaraz po studiach, tylko panie po trzydziestce, które po urlopach macierzyńskich i wychowawczych

wracają do pracy. Zależy im na stałej pracy, nie traktują zatrudnienia w sekretariacie jako etapu przejściowego, a tym samym są zaangażowane, szybko uczą się obsługi nowoczesnych maszyn biurowych oraz programów komputerowych. Potrafią zarządzać czasem swoim i szefa.

Czas to pieniądź

Nowoczesne biura stawiają na technikę i wiedzę. I słusznie! To elementy pozwalające zaoszczędzić czas, nerwy i... pieniądze! Każdy wydatek w biurze warto prześledzić pod kątem jego niezbędności i wykorzystania. Zdecydowanie zamiast nowoczesnego ekspresu do kawy lepiej kupić na przykład dobrą drukarkę, komputer czy oprogramowanie, które usprawni pracę. Przykładem jest program do skanowania tekstu ABBYY FineReader 12 Corporate Edition. To oprogramowanie OCR zmienia skany, pliki PDF i zdjęcia dokumentów na format

edytowalny. Zastosowanie programu eliminuje ręczne wprowadzanie tekstu z papieru do komputera. Jednym zdaniem – pracownik zyskuje cenny czas, zwiększa swoją wydajność, a firmie zmniejsza koszty. Te najsukeczniejsze programy powinny być łatwe w obsłudze. Już jednym kliknięciem ABBYY FineReader 12 Corporate Edition zmienia tekst obrazu lub PDF na format umożliwiający edycję. W dodatku rozpoznaje tekst w aż 190 językach, w tym polskim i, co bardzo ważne, dostępny jest w polskiej wersji językowej z darmowym wsparciem technicznym również w naszym języku.

Wizerunek bez zarzutu

Mamy świetną osobę zarządzającą biurem, mamy niezbędne nowinki techniczne – należy jeszcze mądrze urządzić biuro, ponieważ jego ergonomia także wpływa na jakość pracy. Złe oświetlenie, wielkość biurka czy... temperatura powietrza mogą męczyć, stresować, wprowadzać senność i ogólnie zniechęcać do pracy. Z pozoru tak banalna sprawa jak wielkość i dobra jakość fotela potrafi aż dwukrotnie zmotywować do działania pracownika, ponieważ zmniejsza jego dolegliwości bólowe. Co więcej, zaniedbania w tej materii to pozorna oszczędność w efekcie prowadząca do wzrostu kosztów firmy (pracownicy częściej chodzą na zwolnienia, trzeba szukać zastępstwa itp.). Odpowiednio urządzone biuro buduje wizerunek firmy. Według psychologów biznesu kontrahenci, patrząc na biuro, oceniają jego szefa pod kątem dbałości o ludzi, a tym samym zyskują pewność, czy w przyszłości zadba także o klienta.

ABBYY® FineReader® 12

Od **35%** do **45%** wszystkich pracowników biurowych co najmniej kilka razy w tygodniu przepisuje jedną stronę lub więcej



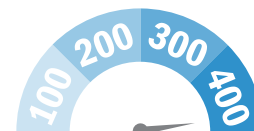
ABBYY FineReader OSZCZĘDZA CZAS I PIENIĄDZE



Tyle **zajmuje** zazwyczaj
przepisanie jednej
strony tekstu

Szybka konwersja dokumentu papierowego lub PDF do MS Word, Excel lub innej aplikacji z możliwością późniejszej edycji

- Dokładność rozpoznawania tekstu do 99,8%
- Zachowanie formatowania i struktury dokumentu źródłowego
- 190 języków, rozpoznawanie dokumentów wielojęzycznych
- Okno zadań – najważniejsze polecenia w zasięgu jednego kliknięcia
- Otwieranie gotowego dokumentu bezpośrednio w wybranej aplikacji
- Zapisywanie dokumentów w popularnych formatach elektronicznych

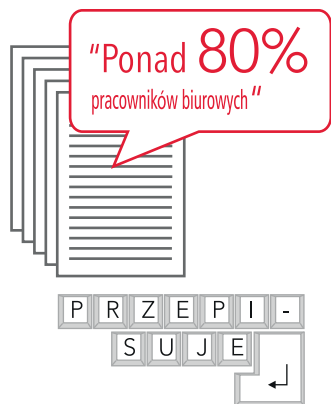


FineReader
„przepisuje” tekst
400 razy szybciej
niż człowiek

86% użytkowników
konwertuje dokumenty papierowe lub PDF do MS Word

FineReader upraszcza i przyspiesza wykonywanie najczęstszych zadań

- Okno zadań: wybór scenariuszy działania przedstawiony w prosty i przystępny sposób; uruchamianie jednym kliknięciem; minimalna ingerencja użytkownika w zmianę ustawień koniecznych do wykonania wybranego zadania
- Automatyczne wykrywanie języka podczas rozpoznawania dokumentów

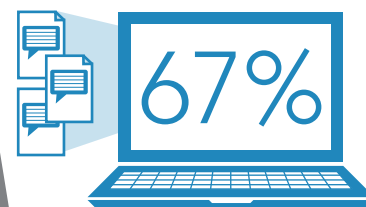


tekst z dokumentów
papierowych i PDF

Szybkie wyodrębnianie cytatów i kopiowanie tabel z dowolnego miejsca w dokumencie bez konieczności konwersji całości

- Natychmiastowe otwarcie zeskanowanych stron, zdjęć dokumentów lub plików PDF
- Tryb szybkiego kopiowania wybranego fragmentu
- Zachowanie struktury tabel

Nieodzowne narzędzie dla specjalistów z dziedziny sprzedaży, marketingu, finansów ekonomii, doradztwa prawnego itp.



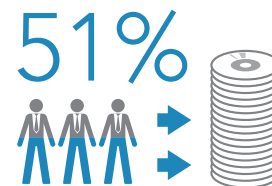
użytkowników
FineReader
pozyskuje cytaty
z dokumentów
w formacie PDF
bądź papierowych



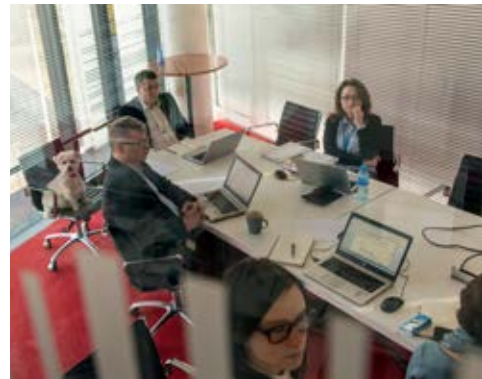
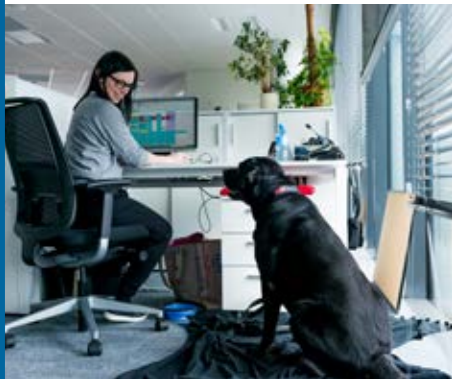
Wyszukiwanie pełnotekstowe w papierowym archiwum jest niemożliwe

Łatwe przygotowanie wysokiej jakości kopii cyfrowych dokumentów do łatwych w przeszukiwaniu archiwów elektronicznych

- Konwersja do przeszukiwalnych formatów PDF, PDF/A
- PreciseScan: technologia poprawy jakości obrazu podczas konwersji tekstu do PDF
- Automatyczna korekta defektów zeskanowanych obrazów oraz wypaczeń tekstu na zdjęciach



użytkowników FineReadera korzysta z oprogramowania, aby archiwizować dokumenty cyfrowo



Pies biurowy

Zabieranie psa do pracy to coraz częstsza praktyka. Jakie to przynosi korzyści i czy nie jest zwykłą fanaberią właścicieli czworonogów, opowiada **Sybilla Berwid-Wójtowicz**, doktor nauk weterynaryjnych, koordynator komunikacji w Nestlé Purina, osoba odpowiedzialna za projekt „Pets at Work”.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Pies w biurze – to dobry pomysł?

Tak, pod warunkiem, że spełnimy kilka podstawowych zasad. Pies powinien dobrze czuć się w biurze, nasi współpracownicy muszą wyrazić zgodę na jego obecność i wreszcie – do biura przychodzimy pracować, a więc nasz czworonożny przyjaciel nie może nam i innym tej pracy dezorganizować. Ważne są odczucia i potrzeby psa. Jeśli nasz pies woli te osiem godzin, kiedy nas nie ma, przespacerować spokojnie w domu, a wiemy, że stresuje się podróżą, obecnością innych osób – to rzeczywiście warto zastanowić się, czy jest sens zabierać go do biura.

Pani od niedawna może przychodzić do pracy ze swoimi psami. Jak to wygląda w praktyce?

W dużej firmie rzeczywiście było to wyzwaniem, jednak mogliśmy korzystać z doświadczeń grupy Nestlé Purina w innych krajach, chociażby Wielkiej Brytanii czy Stanów Zjednoczonych. Nasze polskie biuro to jeden open space, w którym pracuje około 50 osób. Dlatego każdy, kto chciał mieć możliwość zabierania psa do pracy, musiał przejść odpowiednią procedurę. Mielismy szkolenie z zoopsychologiem, który oceniał, jak pies reaguje na inne psy i nowe otoczenie. Biuro to dla

W warszawskim biurze **Nestlé Purina** już pięć osób zadeklarowało chęć przychodzenia do pracy ze swoim pupilem.



wielu czworonogów wyzwanie – wykładziny, posadzki, głośnie urządzenia biurowe. Z tym wszystkim pies musi się oswoić. Każdy pies, który może przychodzić do biura, ma certyfikat poświadczający, że zna zasady psiej etykiety, a jego właściciel zobowiązał się do przestrzegania regulaminu. To oznacza między innymi: regularne wizyty u psiego fryzjera, a w przypadku psów dużych i średnich korzystanie z osobnego wejścia, aby nie narażać innych pracowników biurowca na jazdę windą ze zwierzęciem, ponieważ są osoby, które boją się psów lub mają silne alergie. Osoba, która przychodzi z psem do pracy, ma możliwość wyjścia na psią toaletę maksymalnie pięć razy dziennie. Jeśli na przykład pracownik chce zabrać psa na spotkanie, to jest to możliwe tylko wówczas, jeśli wszyscy jego uczestnicy wyrażą na to zgodę. U nas dodatkowe szkolenie przeszli wszyscy pracownicy firmy. Dzięki temu wiedzą na przykład, jak prawidłowo przywitać się z psem.

Pani ma trzy psy...

Wyciągniętą ze schroniska Bibianę oraz uratowane z pseudohodowli Pixi i Dixi. Każdy z nich ma certyfikat, jednak zgodnie z zasadami do pracy mogą przyjąć tylko z jednym psem. Przychodzą więc na zmianę. W tej chwili chęć przychodzenia do pracy z psem zadeklarowało pięć osób. Mamy już jedną wielką psią miłość i jedno złamane serce (*śmiech*). Ale to właśnie dzięki poradom zoopsychologa biurka opiekunów tych psów są umieszczone tak, aby zwierzęta nie rozpraszaly opiekunów w pracy. Przed biurem i na korytarzu dajemy możliwość spotkać się psom na neutralnym gruncie i zawsze obwąchać przed pracą.

Wiele osób mówi, że zabieranie psa do pracy to zwykła fanaberia.

Jest to efekt naszego stylu życia i tego, że coraz więcej Polaków traktuje psy jak członków rodziny. Nic więc dziwnego, że chcą spędzać z nimi dużo czasu. To jednak nie wszystko. Badania naukowe dowodzą, że pies przychodzący z właścicielem do pracy ma niezwykle pozytywny wpływ nie tylko na właściciela, ale też jego współpracowników. Obecność psa redukuje stres, obniża ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia. Pies sprawia, że atmosfera jest bardziej przyjazna.

Co się zmieniło, odkąd zabiera pani psa do pracy?

Widzę więcej uśmiechów wokół. ■

Katarzyna
Świerczyńska

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


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



Umówmy się **na dworcu!**

Zaopatrzenie się w niezbędne rzeczy tuż przed podróżą lub zakupy w sklepach o szerokim asortymencie. Lunch w przytulnej kawiarence, a może wizyta w salonie fryzjerskim? W ciągu ostatnich lat dworce kolejowe stały się nie tylko komfortowymi punktami obsługi pasażerów, ale również miejscami, gdzie można skorzystać z szerokiej gamy usług lub miło spędzić czas.

Pobyć na wielu dworcach kolejowych już od dawna nie ogranicza się jedynie do kupienia biletu i oczekiwania na pociąg.

Podróżni przebywający na stacji nie muszą się teraz martwić, gdy zapomną zapakować do walizki jakąś niezbędną rzecz – bardzo często bez problemu kupią ją w jednym z wielu sklepów znajdujących się dosłownie na wyciągnięcie ręki. Gdy dysponują czasem, mogą też udać się na zdecydowanie większe zakupy lub umilić czekanie przepysznym deserem w kawiarni czy obiadem w restauracji.

Szeroka oferta lokali komercyjnych skierowana jest oczywiście nie tylko do podróżnych. Dzięki licznym modernizacjom dworców, realizowanym przez PKP S.A., zmienił się nie tylko wygląd zewnętrzny tych obiektów, ale także ich charakter. Dorce kolejowe

stały się miejscami, w których można wygodnie zrobić zakupy w drodze z lub do domu, przestrzenią organizacji wielu wydarzeń kulturalnych, a niekiedy i prawdziwymi atrakcjami turystycznymi – perłami architektury.

Zapraszamy do Wrocławia!

Doskonałym tego przykładem jest bez wątpienia dworzec Wrocław Główny – jeden z najciekawszych obiektów infrastruktury kolejowej. Ten zabytkowy obiekt, zmodernizowany w 2012 roku, tętni życiem niezależnie od rozkładu jazdy pociągów, a to za sprawą między innymi licznych wydarzeń kulturalnych organizowanych przez PKP S.A., jak wystawy, gry miejskie czy targi książek. Na wrocławskim dworcu można również smacznie zjeść i napić się kawy. Jest też apteka i księgarnia.

Ucieszą się z pewnością także niezmotoryzowani podróżni, którzy mają do dyspozycji wypożyczalnię samochodów. Na dworcu działają między innymi: restauracja McDonald's, KFC, kawiarnie Starbucks i Costa Coffee, a także Empik, wypożyczalnia samochodów Express, Apteka Dr Zdrowie czy zakłady bukmacherskie Fortuna.

Oferta nie tylko na wakacje

Są w Polsce dworce, które zwłaszcza w sezonie urlopowym przeżywają prawdziwe oblężenie. Należy do nich bez wątpienia Gdynia Główna znajdująca się w jednym z najbardziej popularnych rejonów Polski. Ten dworzec to również atrakcja turystyczna. Warto obejrzeć malowidła słynnej szkoły socpockiej, które zostały odrestaurowane podczas zakończonej w 2012 roku

modernizacji budynku. Podróżni na dworcu w Gdyni nie narzekają na brak oferty. Mogą się posilić, zaopatrzyć w kosmetyki, wysłać list czy wymienić pieniądze. Do swoich lokali zapraszają: restauracja McDonald's, drogeria Rossmann, Subway, sklep z zabawkami ToysBox, kawiarnia SoCoffee i kantor Interchange.

Zakupy nad Brdą

Zakończona na początku października ubiegłego roku budowa nowego dworca Bydgoszcz Główna oraz modernizacja budynku międzyperonowego i gruntowny remont peronów wraz z podziemnymi przejściami sprawiły, że miasto nad Brdą zyskało centrum kolejowe na miarę XXI wieku. W nowoczesnych, przestronnych wnętrzach swoją działalność rozpoczęli przedsiębiorcy z wielu różnych branż, oczywiście ku zadowoleniu bydgoskich klientów, którzy w jednym miejscu mogą teraz zakupić: produkty drogerijne, książki, wycieczkę na wymarzony urlop czy los szczęścia. Wśród najemców znaleźli się między innymi: drogeria Hebe, Apteka Dr Zdrowie, Świat Książki, Przystanek Cukiernia, Gourmet Bistro, bar kanapkowy Po Mojemu i kawiarnia Coffee To Go, kwaciarnia, kosmetyki The Secret Soap Store, Ziaja, sklep z bielizną Cabarette, akcesoria GSM, biuro podróży Baja oraz Totolotek.

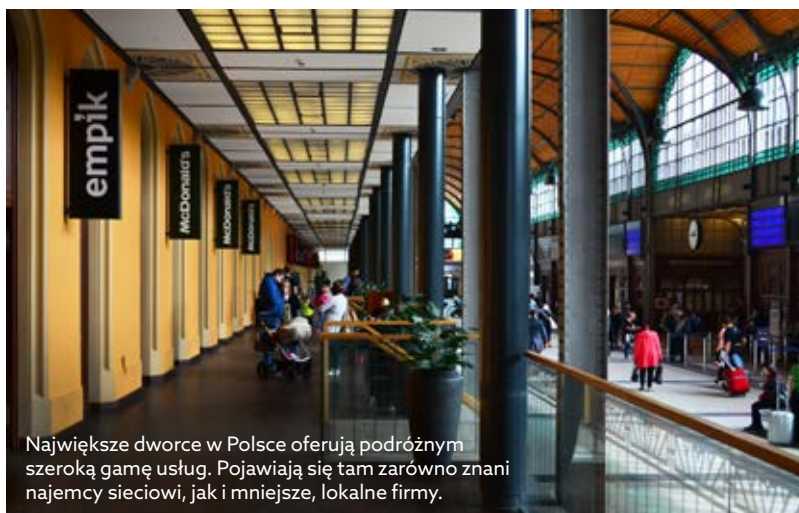
Jedyny taki w Polsce

Nowy dworzec kolejowy Kraków Główny to pierwsza stacja w Polsce w całości zlokalizowana pod powierzchnią peronów. Wybudowany w 2014 roku krakowski dworzec wzbudza zainteresowanie i uznanie także wśród architektów. Do tej pory zdobył już cztery branżowe nagrody, w tym dwie w prestiżowym konkursie CEE Retail Real Awards. Lokalizacja w ścisłym centrum Krakowa i zintegrowanie z pozostałymi środkami transportu sprawia, że jest to idealne miejsce na wygodne zakupy także dla mieszkańców miasta.

Wśród 40 różnych lokali znajdziemy: supermarket Biedronka, drogerię i aptekę Super-Pharm, księgarnię Matras, sklep z zabawkami ToysBox. Ofertę



Środki pozyskane z wynajmu powierzchni przeznaczone są między innymi na zapewnienie wysokiego poziomu bezpieczeństwa i czystości w obiektach należących do PKP S.A.



Największe dworce w Polsce oferują podróżnym szeroką gamę usług. Pojawiają się tam zarówno znani najemcy sieciowi, jak i mniejsze, lokalne firmy.

gastronomiczną proponują restauracje: Burger King, Olimp, Companeros Ale Meksyk!, Asia Hung, piekarnia Awitex. Istotne uzupełnienie oferty handlowej stanowią punkty usługowe takie jak: salon optyczny Opti-Expert, wypożyczalnia samochodów, kwaciarnia czy punkt obsługi MPK.

Czterdziestolatek po metamorfozie

Dworcem, który w ostatnim czasie przeszedł jedną z najbardziej spektakularnych metamorfoz, jest bez wątpienia Warszawa Centralna – jeden z największych węzłów kolejowych w Polsce, świętujący pod koniec ubiegłego roku 40. urodziny. Dziś bez wątpienia można przyznać, że jest to dworzec spełniający najwyższe europejskie standardy. PKP S.A. udostępniła właśnie wybudowaną w ramach projektu estetyzacji budynku antresolę, dzięki której na dworcu pojawiła się dodatkowa przestrzeń – nowa poczekalnia z dostępem do Internetu i gniazdek elektrycznych. Tuż obok znajdują się

supermarket i restauracje, natomiast na parterze, w hali głównej pojawiły się nowe lokale z urozmaiconą ofertą handlowo-usługową. Wśród najemców znalazły się między innymi: piekarnia Paul, punkty ze zdrową żywnością Friends i Juice Factory, herbariarnia Lipton czy kawiarnia Dallmayr. W ofercie nowych sklepów można znaleźć kosmetyki (Stara Mydlarnia), bieliznę (Gatta), prasę, kwiaty, książki czy upominki (Świat Książki, WyjątkowyPrezent.pl, Smoke). Mieszkańców stolicy ucieszy zapewne także otwarty w hali głównej, długo wyczekiwany, Punkt Obsługi Pasażera ZTM. Dobra wiadomość czeka również na tych, którzy na dworcu będą chcieli wypożyczyć samochód. Bogaty wybór produktów i usług klienci znajdą także w galeriach podziemnych. W tej części dworca pojawiły się znane sieciowe marki, takie jak: Burger King, Subway, Żabka, Nowakowski Gorąco Polecam czy Fortuna. Podróżni i mieszkańcy Warszawy mogą skorzystać także z pasmanterii, usług krawieckich i szewskich.



Hotel w standardzie biznes

Każde prestiżowe wydarzenie, a takim jest bez wątpienia konferencja, wymaga wyjątkowej oprawy i miejsca. Zanim zdecydujemy się na konkretny hotel, należy mieć pewność, że wybraliśmy najlepszą opcję. No właśnie, czyli... jaką?

TEKST: BEATA RAYZACHER

Naukowa, biznesowa, z przewagą kobiet czy mężczyzn? Wybór miejsca na konferencję uzależniony jest od budżetu, którym dysponuje organizator, ale przede wszystkim od pełnej wiedzy na temat tego, czego oczekuje klient. Według fachowców znalezienie hotelu na dane wydarzenie to wyzwanie porównywalne do układania puzzli. Wszystko musi do siebie pasować! I trzeba się poszczególnych elementów układanki nieraz sporo naszukać... Zanim zaproponujesz hotelowi, jaką formę wydarzenia chcesz zorganizować, i zapytasz: „za ile?”, przeprowadź na temat wybranego miejsca dokładny rekonesans. Weź pod uwagę: bazę noclegową, menu, zaplecze sportowo-rekreacyjne, fachowość obsługi (na przykład znajomość języków obcych) oraz posiadanie przez hotel parkingu dla gości. Porównaj ceny z konkurencją i obowiązkowo zapytaj o obsługę techniczną, czyli możliwość wyświetlenia prezentacji, dostęp do komputerów, drukarki i Internetu (w renomowanych hotelach jest to wliczone w cenę). W przypadku tych najlepszych i uznanych hoteli organizujących konferencje pamiętaj, że terminy trzeba rezerwować z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem.

O biznesie w pałacu

Idealny hotel na klasyczną, biznesową konferencję powinien być w miejscu dogodnym komunikacyjnie i mieć więcej niż jedną dużą salę konferencyjną na około 200-300 osób każda plus dwie mniejsze. Do hotelu bez problemu powinny dotrzeć zarówno te osoby, które przyjadą własny-



mi autami, jak i przyjeżdżające pociągiem, autobusem lub przylatujące samolotem. Sala konferencyjna powinna być obowiązkowo klimatyzowana (ogrzewana zimą) oraz dysponować profesjonalnym nagłośnieniem. Kolejny konieczny warunek to dostosowanie obiektu do potrzeb osób niepełnosprawnych. Coraz popularniejsze stają się też wyjazdy na dwu- i trzydniowe konferencje poza miasto, szczególnie gdzieś w góry, na Mazury, do malowniczych pałaców i zamków.

Bogate menu w cenie

Spotkania przy posiłkach i ustalanie strategicznych kwestii przy dobrym lunchu to biznesowy standard. Warto więc, aby hotel miał różnorodne menu. Według specjalistów z branży lepsze od wynajęcia firmy cateringowej jest kompleksowe zapewnienie usługi przez wybrany hotel (czyli konferencja plus posiłki). Zdarza się, że część uczestników konferencji musi wynająć nocleg – przy takiej opcji śmiało można wynegocjować

lepsze ceny (lub nawet bezpłatny nocleg). Oprócz prelekcji i dyskusji biznesowych uczestnicy potrzebują odrobiny oddechu, dlatego pytaj w hotelu o tak zwane imprezy dodatkowe (spa, basen, korty tenisowe, kulig, pieczenie prosiaka). ■

Przed wynajęciem hotelu warto:

- przemyśleć koncepcję imprezy, określić profil i liczbę uczestników,
- opracować scenariusz, harmonogram i kosztorys,
- wysłać ofertę do kilku wybranych hoteli, a następnie osobiście sprawdzić propozycje (wygląd pokoi, menu, dostępność do szybkiego Internetu bezprzewodowego itp.),
- zwrócić uwagę na to, który z hoteli posiada wyróżnienia i certyfikaty jakości,
- pamiętać, że oprócz lokalizacji kluczowym elementem sukcesu jest także wygląd i standard hotelu – to kwestia wizerunku firmy: impreza w hotelu o gorszym standardzie rzutuje na odbiór firmy czy marki.

FOT. FOTOLIA (2)

REKLAMA



NIE ZOBACZYŁEŚ W WARSZAWIE - ZOBACZYSZ NAD NARWIĄ

PREMIERA SCENY

COHEN - NOHAVICA

piosenki Leonarda Cohena i Jaromira Nohavicy

REŻYSERIA **MARIAN OPANIA**

KIEROWNICTWO MUZYCZNE **JANUSZ STOKŁOSA**

WYSTĘPUJĄ MARIAN OPANIA, IWONA LORANC, MONIKA WĘGIEL
AREK KŁUSOWSKI, KRZYSZTOF DRACZ, DARIUSZ SIASTACZ
PRZY FORTIEPIANIE JANUSZ STOKŁOSA

2 MAJA 2016, GODZ. 18.00

HOTEL NARVIL SEROCK



Bilety

KASA: tel. 22 566 10 06 | rezerwacje@hotelnarvil.pl | Hotel Narvil Conference & Spa, ul. Czesława Miłosza 14a, 05-140 Serock

A vertical image of a person's legs from the knees down, showing numerous small, dark, branching spider veins on the skin of the lower legs and feet.

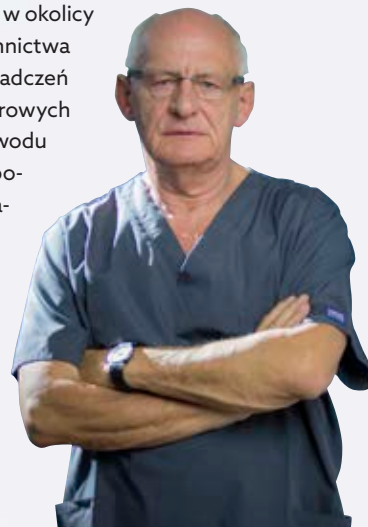
Pajęczki

pod kontrolą

Trwałe poszerzenia drobnych naczyń krwionośnych umiejscowione powierzchownie, w skórze kończyn dolnych, popularnie nazywamy pajęczkami żylnymi (ang. *spider veins*), a naukowo – teleangiektazjami. Są najczęściej występującym i niechcianym defektem kosmetycznym u kobiet. O dostępnych metodach jego leczenia mówi prof. dr hab. n. med. Marek Maruszyński.

Czy pajęczki naczyniowe na kończynach dolnych są wyłącznie problemem estetycznym?

Niewątpliwie jest to grupa niedoskonałości estetycznych związanych z naszą pionową postawą i trwałym nadciśnieniem żylnym oraz pewnymi zaburzeniami w strukturze tkanki łącznej skóry i warstwy podskórnej. Tak zwane pajęczki żyłne powstają na kończynach w postaci mniej lub bardziej widocznych drobnych naczyń. Większość pacjentek nie ma żadnych dolegliwości i jedynie względy kosmetyczne kierują je do lekarza. Niekiedy jednak pajęczki mogą być pierwszym klinicznym objawem choroby żył, szczególnie, gdy są umiejscowione w okolicy kostek. Na podstawie piśmiennictwa i własnych wieloletnich doświadczeń mogę stwierdzić, że wśród zdrowych kobiet, które zgłosiły się z powodu pajęczków na badanie USG z podwójnym obrazowaniem (zwanym popularnie Doppler Color), wykazano u 20 procent badanych różnego rodzaju zaburzenia w układzie żył kończyny dolnej. Jestem głęboko przekonany o potrzebie szczególnego badania pacjentów z pajęczkami – klasycznie (podmiotowo i przedmioto-



wo) oraz specjalistycznie – Duplex Doppler. Ponadto uważam, że współcześnie zawsze, kiedy decydujemy się na postępowanie korygujące, należy takie badanie wykonać.

Jakie są przyczyny powstawania pajęczeków?

Najczęściej podkreślana jest rola czynnika dziedzicznego i estrogenów. Teleangiektazje są obwodową częścią układu żył powierzchownych kończyn dolnej (od 0,1 do 2,0 mm – pajęczki i od 1,0 do 2,0 mm – venulektazje). Pod względem wyglądu można je podzielić na: liniowe, drzewkowate (krzaczaste), pajęczkowate i grudkowate (rozsiane nierównomiernie). Morfologicznie pajęczki nacyniowe kończyn dolnych różnią się w zasadniczy sposób od spotykanych w pozostałych okolicach ciała. W przeciwieństwie do innych, są poszerzonymi żyłkami powstającymi w wyniku trwałego działania ciśnienia hydrostatycznego.

W jaki sposób możemy pozbyć się tych dolegliwości?

Istotą postępowania usuwającego teleangiektazje jest zamknięcie patologicznie poszerzonych naczynek drogą wytworzenia jałowego, kontrolowanego odczynu zapalnego, w wyniku którego dojdzie do zwłóknienia i zamknięcia naczynia. Czynnikiem wywołującym takie procesy są: środki chemiczne drażniące – skleroterapia (synonim: obliteracja) w formie płynu czy piany oraz energia fizyczna laserowa lub fal wysokiej częstotliwości radiowej (metoda veinvave). Bez wątpienia metodą najlepiej poznaną i stosowaną najdłużej – w której lekarze zdobyli największe doświadczenie, biorąc pod uwagę długi czas obserwacji, bardzo dużą liczbę wykonywanych zabiegów i leczonych pacjentów – jest skleroterapia. Każda z metod przed jej wykorzystaniem wymaga otwartej rozmowy na temat ograniczeń danej metody, jej zalet i niedoskonałości. Konieczne jest ustalenie konsensusu spełniającego oczekiwania zainteresowanego. Żadna z metod (skleroterapia, fale wysokiej częstotliwości radiowej – RF czy laseroterapia) wykonana najlepiej i najsprawniej rękami nie gwarantuje stuprocentowego, całkowicie bezśladowego usunięcia istniejących poszerzonych patologicznie naczynek, zwłaszcza na kończynach dolnych.

Na czym polega skleroterapia?

Doskonały środek do skleroterapii pajęczeków żylnych powinien doprowadzić do całkowitego i trwałego zamknięcia naczynia, nie wywoływać uczuleń czy przebarwień. Najczęściej stosowanymi są: sól sodowa siarczanu udekanolu (Sotradecol) oraz polidokanol (Aethoxysklerol). Współcześnie do skleroterapii teleangiektazji wykorzystuje się urządzenia pozwalające bardzo precyzyjnie obrazować naczynia żyłne w skórze i w warstwie podskórnej (Veinlite,



MEDICAL HAIR®
TRANSPLANTACJA WŁOSÓW

- przeszczep włosów metodą: FUE, STRIP, BHT, NON SHAVEN
- mega sesje do 3500 graftów metodą fue lub strip podczas jednego zabiegu
- odtwarzanie i uzupełnianie brwi
- leczenie łysienia z zastosowaniem osocza bogatopłytkowego GPS III
- uzupełnianie ubytków włosów na głowie



Warszawa • Lublin • Berlin
609 202 229, 801 321 370
www.TransplantacjaWlosow.pl

MEDICAL ESTHETIC
CHIRURGIA ESTETYCZNA

CHIRURGIA PLASTYCZNA
MEDYCyna ESTETYCZNA
LECZENIE ŻYŁAKÓW



KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

NOWOCZESNY I BEZPIECZNY ZABIEG
LECZENIE ŻYŁAKÓW PARĄ WODNĄ VenoSteam™

METODA Z UŻYCIEM PARY WODNEJ (VenoSteam™)

- jest skuteczna w leczeniu wszystkich rodzajów żyłaków kończyn dolnych
- para wodna dociera do wszystkich zakątków żył
- żyłki boczne i żyłki pniowe można usunąć w ramach jednego zabiegu

USUWANIE „pajęczeków nacyniowych”
za pomocą radiofrekwencji – urządzenie VIRIDEX

MEDICAL ESTHETIC WARSZAWA

ul. Arabska 5
03-977 Warszawa
tel.: 22 403 64 26,
tel. kom.: 695 938 094

MEDICAL HAIR&ESTHETIC LUBLIN

ul. Braci Wieniawskich 12 B
20-844 Lublin
tel.: 81 740 90 30,
tel. kom.: 609 202 229

www.ChirurgiaEstetyczna.pl



SKLEROTERAPIA



RF

Venoscope, Accuvein). Pomocne przy wykonywaniu zabiegu jest posługiwanie się okularami powiększającymi. Wstrzykiwanie środka obliterującego odbywa się delikatnie, aby uniknąć zbyt dużego ciśnienia. Jeżeli igła jest właściwie umieszczona w świetle naczynia, opróżnia się ono z krwi, co objawia się zblednięciem obszaru objętego wstrzyknięciem.

Czy po zabiegu trzeba zachować jakieś szczególne środki ostrożności?

Po skleroterapii pajączków żylnych zaleca się przede wszystkim chodzenie w celu zmniejszenia ryzyka powikłań zakrzepowych. W tym okresie nie należy wykonywać czynności, które nadmiernie zwiększają ciśnienie w kończynach dolnych, takich jak: długie siedzenie, stanie, dźwiganie ciężarów czy intensywne ćwiczenia fizyczne. Całość leczenia planuje się na kilka sesji, które przeprowadza się zwykle w odstępach 2-3 tygodniowych. Ich liczba zależy od rozległości zmian. Koniecznym uzupełnieniem skleroterapii jest kompresjoterapia stosowana według indywidualnych wskazań – najczęściej od jednego do trzech tygodni. Skleroterapia, choć pozornie łatwa, wymaga dużego doświadczenia. Istotne są: wybór leku, jego dawka, kierunek podania, ilość powietrza, stopień i czas ucisku po wstrzyknięciu.



PRZED



PO

Jakie są zalety zastosowania fal radiowych wysokiej częstotliwości?

Metoda, zwana z angielskiego *radio frequency* (RF), polega na odpowiednim dawkowaniu fal radiowych, których energia zamieniana jest na ciepło (termokoagulacja). Dostarczenie ciepła bezpośrednio nad obszar, gdzie występuje zmiana naczyniowa, powoduje zamknięcie naczynka, jednak tkanki znajdujące się obok nie ulegają uszkodzeniu. Dzięki temu zostaje zminimalizowane potencjalne ryzyko powstawania blizn i przebarwień. Zabieg jest prawie bezbolesny, a efekt widoczny od razu po jego zakończeniu. Pojedyncze naczynia ulegną zamknięciu już po jednym zabiegu, natomiast w przypadku większych skupisk trzeba będzie wykonać ich więcej. Gdy zabieg wykonywany jest w obszarze kończyn dolnych, najlepiej zaplanować go na dwa do sześciu razy, które są przeprowadzane w odstępach kilkutygodniowych. Podstawowymi zaletami RF są: minimalna inwazyjność, długotwałość skuteczność, mała bolesność. Rzadko występują też zmiany pigmentacyjne, marwica czy oparzenia skóry. Metoda ta znacząco różni się od elektrokoagulacji, która często wywołuje oparzenia i jest bolesna. Jednym z najlepszych urządzeń RF do zamykania teleangiektazji jest Viridex belgijskiej firmy F Care Systems ze specjalnie przeznaczoną do kończyn dolnych unipolarną igłą K6i. Czas trwania zabiegu to około 15 minut, w trakcie którego można usunąć około 80-100 teleangiektazji.

Czy pajączki po leczeniu mogą znów się pojawić?

Odpowiedź na to pytanie zależy od osobniczych skłonności. Trzeba podkreślić, że niewydolność żylna jest chorobą przewlekłą i postępującą. Zawsze istnieje ryzyko nasilenia nadciśnienia w innych obszarach, czasami nawet sąsiadujących z leczonymi.



luxury apartments
for rent in Sopot, Gdańsk & Warsaw

comfort and pleasure

M: +48 535 585 055
sopot@imperial-apartments.com
www.imperial-apartments.com



Europa przejazdem

Wycieczki objazdowe to znakomity sposób na poznanie wybranej części Starego Kontynentu – przy minimum przygotowań pozwalają odwiedzić wiele miejsc za bardzo rozsądne pieniądze, a przy tym nawiązać nowe znajomości i... o nic się nie martwić.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Tak zwane objazdówki stanowią świetne rozwiązanie dla osób, które nie potrafią długo wysiedzieć w jednym miejscu, są ciekawe świata, a przy tym, z różnych względów, nie mogą sobie pozwolić na mozolne szykowanie planu całej eskapady. Tym bardziej, że oferta z roku na rok jest coraz bogatsza – zarówno pod względem terminów, odwiedzanego obszaru, czasu trwania, a nawet tematyki. Oprócz wycieczek o charakterze

ogólnym, biura podróży coraz częściej mają w katalogach objazdy sprofilowane pod kątem zamków, twierdz, ważnych bitew, architektury i sztuki sakralnej czy też najpopularniejszych filmów, seriali lub powieści. Do wyboru są zarówno wycieczki kilkudniowe, jak i kilkunastodniowe. Ogólnokrajowe, międzynarodowe, ale także i koncentrujące się tylko na jednym czy dwóch regionach – każdy znajdzie coś na miarę własnych potrzeb i możliwości.

Wszystko jest w umowie

Za podjęciem decyzji o udaniu się na wycieczkę objazdową przemawia także oszczędność czasu i pieniędzy. Zwiedzanie Europy w ten sposób często wychodzi taniej niż na własną rękę, bo biura podróży mają wynegocjowane lepsze stawki z hotelami oraz firmami przewozowymi. Szczególnie warto interesować się ofertami typu first minute i last minute, a także czasowymi promocjami na wybrane kierunki. Jednocześnie odpada nam konieczność żmudnego wyszukiwania połączeń, rezerwacji biletów, noclegów, sprawdzania lokalnych połączeń komunikacji publicznej czy warunków wynajmu samochodu. Nie musimy się również troszczyć o podstawowe ubezpieczenie na czas wyjazdu i ewentualną opiekę medyczną, bowiem te elementy mamy już zawarte w umowie z biurem podróży.

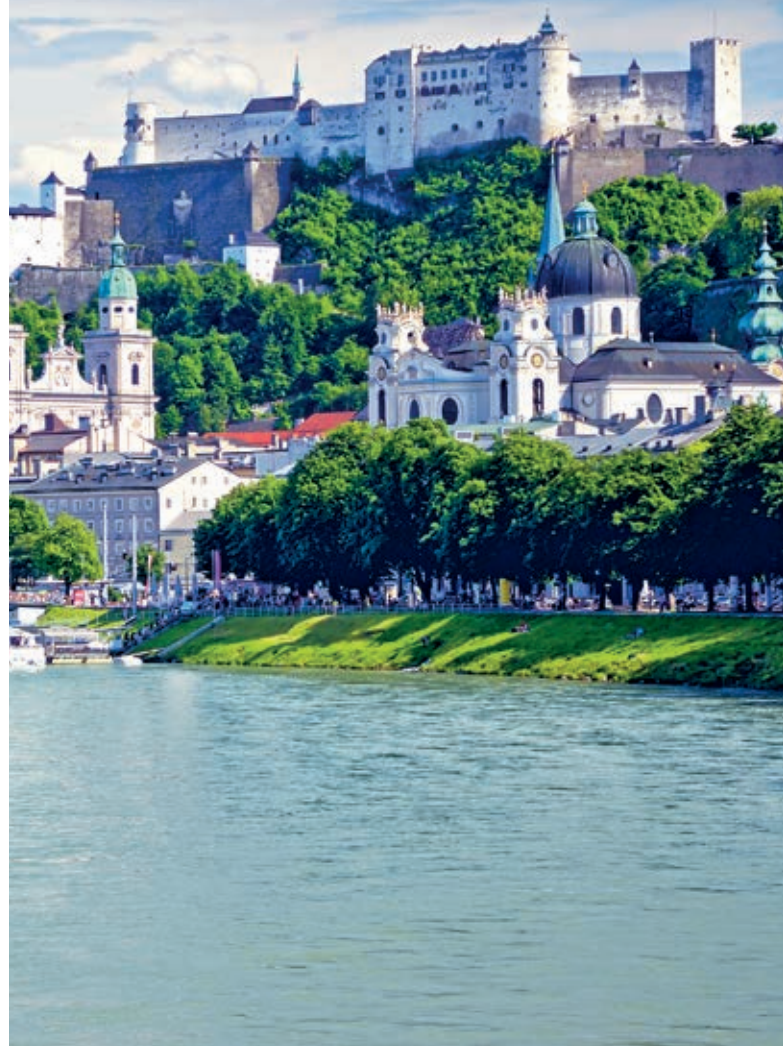
Zapięte na ostatni guzik

Objazdówka gwarantuje także określony poziom komfortu podróżowania. Po pierwsze, w trakcie przejazdów nie trzeba się martwić o dobrą nawigację. Po drugie, nie ma problemu z zostawieniem bagażu, co bywa kłopotliwe podczas indywidualnych przejazdów. Zawsze istnieje bowiem ryzyko, że ktoś może włamać się do samochodu (te z wypożyczalni są zwykle pod szczególnym nadzorem złodziei) albo w danej miejscowości nie będzie akurat przechowalni bagażu. W miarę dokładnie wiadomo już także zawczasu, jaki będzie program pobytu. Przy podróżowaniu na własną rękę może nam umknąć informacja o czasowym zamknięciu jakiegoś obiektu z powodu remontu, lokalnego święta lub innego zdarzenia (na przykład organizacja imprezy firmowej przez miejscowy koncern). Jadąc z biurem, nie musimy również analizować czasu potrzebnego na przemieszczenie się z miejsca A do B (a bywa przecież, że pokonanie pozornie krótkiego odcinka na mapie zajmuje w rzeczywistości dużo więcej czasu niż się spodziewaliśmy) czy też zwiedzenie danej atrakcji.

Komfort i wygoda

Jako uczestnicy wycieczki objazdowej nie musimy się również martwić o znalezienie miejsca do parkowania i ewentualne mandaty za pozostawienie pojazdu w niedozwolonym obszarze. Mało tego, autokar zwykle może podjechać możliwie blisko wejścia do danego obiektu, dzięki czemu nie trzeba pokonywać pieszo długich dystansów – co z kolei okazuje się niezwykle korzystną opcją przy dużych upałach lub ulewnych deszczach. Podczas objazdówek nie ma się również co przejmować barierą językową. Choć poziom znajomości języków obcych w Europie jest coraz wyższy, to jednak nie w każdej sytuacji dogadamy się po angielsku, niemiecku czy hiszpańsku. Na wyjeździe z biurem zawsze możemy liczyć na pomoc pilota, który płynnie posługuje się językiem obowiązującym w danym regionie. Nie ma też potrzeby obawiać się o niewyspanie, bo nawet jeśli ze

EUROPA od Tagu po Dniepr



cena od

679 zł



RAINBOW

R.pl

względów logistycznych pobudka zarządzana jest wcześniej rano, zawsze można dospać w autokarze. Biura troskliwie dbają bowiem o to, aby standard pojazdów był coraz lepszy.

Jakość, nie ilość

Każdy dzień spędzony na wycieczce objazdowej to także nieocenione źródło wiedzy na temat kultury danego obszaru i jego historii. Dostarczają jej zarówno miejscowi przewodnicy wynajęci przez biuro podróży, którzy chętnie sypią anegdotami, jak i doświadczeni piloci. Cennym uzupełnieniem zdobytych od nich informacji są ponadto filmy wyświetlane na monitorze w autokarze podczas dłuższych przejazdów. Dodatkowo, w klimat odwiedzanego terytorium pozwala się wczuć słuchanie lokalnej muzyki, którą zwykle dysponują piloci. Warto przy tym dodać, że coraz częściej biura starają się zerwać ze stereotypem

wygospodarować czas wolny, tak aby uczestnicy mogli go spędzić wedle własnych upodobań. Jedni w jego trakcie pójdą od razu na kawę czy do restauracji, inni po prostu pokręcą się po okolicy, chłonąc maksymalnie atmosferę danego miejsca, a jeszcze inni ruszą, aby choć na chwilę wejść do muzeów czy kościołów, które nie znalazły się w programie zwiedzania.

Wyjazd na całe życie

Dni spędzone na wycieczce objazdowej mogą także zaowocować długoletnimi znajomościami. Podczas wspólnych przejazdów i posiłków mamy bowiem okazję poznać osoby o podobnych pasjach. Ożywione rozmowy i wymiana doświadczeń mogą być nieocenione przy podejmowaniu decyzji o celu następnej wycieczki, ale i w innych aspektach naszego życia. Zwłaszcza że biura coraz chętniej organizują wyjazdy pod



objazdówki kojarzącej się z bieżącością z miejsca na miejsce od rana do wieczora, aby tylko zdążyć zwiedzić jak najwięcej. Obecnie na topie jest tendencja, w myśl której zobaczymy nieco mniej obiektów czy miejscowości, ale za to te odwiedzane poznamy dokładniej. Organizatorzy mocniej dbają też o to, aby w grafiku znalazł się czas na relaks w jakimś malowniczym zakątku, wizytę na basenie czy w spa. Ponadto piloci starają się

kątem określonej grupy turystów – przeglądając katalogi, możemy się spotkać z imprezami przeznaczonymi dla rodzin z dziećmi, seniorów, osób wygodnych czy też samotnych. Niewykluczone zatem, że niektórzy z objazdówki wrócą nie tylko z pięknymi zdjęciami z różnych fascynujących miejsc, ale i partnerem – nie tylko na kolejne wyjazdy. Warunek jest jednak jeden – najpierw trzeba się spakować i ruszyć z domu! ■



NARVIL – INSPIRUJĄCY Z NATURY

Wiosną cała przyroda budzi się do życia. Energia wypełnia każdą najmniejszą część przyrody, dając jej potężny impuls do rozwoju.

Odwiedź zanurzony w naturze Hotel Narvil Conference & Spa.
Zachwyć się wyjątkowym menu wielokrotnie nagradzanej Restauracji Aruana i odpocznij w luksusowym Niagara Spa, uznanym za najpiękniejsze w Polsce.

W komfortowych warunkach relaksu, podczas inspirujących spotkań prywatnych i biznesowych odnajdziesz w sobie nową motywującą siłę...



BIZNESOWO I PRYWATNIE
SPOTKAJMY SIĘ NAD NARWIĄ



Hotel Narvil Conference & Spa, ul. Czesława Miłosza 14A, 05-140 Serock, tel. 22 566 10 06, www.hotelnarvil.pl



Najpiękniejsze spa w Polsce
Prestige Spa Design Award
wSPANiale SPA 2013, 2014



Hotel Roku 2014 HRS.pl
TOPHOTEL 2014 w konkursie portalu hotele.pl
Najlepszy „Hotel z pomysłem” magazynu „Hotelarz”



Najlepsza restauracja w Polsce
Zwycięzca Wine & Food Noble Night 2013
Rekomendowana przez Slow Food Polska



(Nie)zwykły napój

W Europie to właśnie my, Polacy, zaraz za Anglikami i Irlandczykami, jesteśmy w ścisłej czołówce krajów, gdzie pije się najwięcej herbaty. Średnio parzymy ją trzy razy dziennie, co daje około kilograma suszonych listków rocznie na głowę.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Warto wiedzieć, że choć istnieje wiele rodzajów herbat, to wszystkie pochodzą od tego samego, wiecznie zielonego krzewu herbacianego *Camellia* o dwóch odmianach: chińskiej (*sinensis* – z jej listków produkuje się odmiany herbaty zielonej, białej, czerwonej) oraz assamskiej (*assamica* – używanej głównie do produkcji herbaty czarnej, na przykład Asam i Cejlon, odkrytej w Indiach w XIX wieku).

Herbaczane rytuały

W Tybecie do zielonej herbaty dodaje się sól i masło, w Indiach przygotowuje się herbatę z mlekiem i przyprawami, w Rosji herbatę parzy się w samowarze, niektórzy piją ją przez brązowy cukier włożony do ust, a Japończycy gustują w sproszkowanej, zielonej herbatcie (*matcha*). Zbyt długie parzenie powoduje, że herbata staje się gorzka i traci swoje dobroczynne właściwości.



Herbatę czarną zalewa się wrzącą wodą (wcześniej dzbanek lub kubek warto przelać gorącą wodą) i parzy od trzech do pięciu minut. Herbatę białą parzy się od pięciu do siedmiu minut w temperaturze do maksymalnie 85 stopni (drugie parzenie jest bardziej wartościowe). Liście herbaty zielonej najlepiej zalać wodą o temperaturze około 90 stopni (to jest mniej więcej trzy, cztery minuty od momentu zagotowania się wody) i parzyć maksymalnie trzy minuty.

Wyżej drożej

Najlepsze herbaty pochodzą z krzewów uprawianych na wysokości ponad 1200 metrów n.p.m. Oznaczone są określeniem *highgrown theas* i są znacznie droższe od *lowland theas* (uprawianych niżej). Inne określenia często spotykane na opakowaniach herbat, które warto znać to: *first flush* (liście z pierwszego zbioru, herbata ma delikatny aromat), *second flush* (drugi zbiór, jest bardziej wyrazista w smaku), *inbetween* (liście zbierane między pierwszym a drugim zbiorem, herbata mniej luksusowa).

Sama słodycz!

Lubisz herbatę mrożoną? Wymyślili ją Amerykanie już sto lat temu. Świetnie w tej roli sprawdza się zielona z dodatkiem świeżych owoców, nie tylko cytryny. Podczas pobytu w Turcji koniecznie trzeba spróbować herbaty parzonej w specjalnym, podwójnym czajniczku. Jest gorąca (Turcy nie gustują w zimnych herbatkach), wyjątkowo mocna i słodka (na jedną szklankę przypada nawet 10 kostek cukru!).

Amatorów słodkich herbat zadowolili z pewnością także ta parzona w Maroku. Od słodkości jest ona wręcz lepka (obowiązkowo podawana z miętą). W tym kraju, w tradycyjnych rodzinach, herbatę parzą wyłącznie mężczyźni. Nie wolno jej podawać w kubkach, tylko w szklankach, a częstowanie tym napojem jest objawem serdecznej gościnności, zatem odmowę traktuje się jako brak szacunku dla gospodarzy.

Są jednak kraje, gdzie parzenie herbaty daleko odbiega od rytualnych zachowań. W Hiszpanii czymś normalnym jest wrzucanie herbaty do zimnej wody i wstawienie kubka... do kuchenki mikrofalowej.

We Francji natomiast w bardzo wielu domach nie ma nawet czajnika. ■



Jak wpływają na zdrowie

- **Earl Grey** – jest czarną herbatą aromatyzowaną olejkiem ze skórki bergamotki. Poprawia koncentrację, wygląd skóry oraz stymuluje produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia. Choć należy do tak zwanych herbat cytrusowych, można ją pić z mlekiem (tak robią na przykład Anglicy),
- **Pu-erh** – to czarna, chińska herbata dwukrotnie fermentowana, świetnie wpływa na trawienie, warto ją pić do tłustych i ciężkich posiłków,
- **Yerba-mate** – herbata ziołowa z ostrokrzewu paragwajskiego, nazywana jest zielonym złotem Indian, ponieważ wzmacnia ciało i umysł, świetna na poranne przebudzenie – zawiera zdrową kofeinę, która pobudza, ale nie wpływa negatywnie na serce,
- **Rooibos** – czerwona herbata z czerwono krzewu pomaga w walce z cukrzycą drugiego stopnia oraz zapobiega rozwojowi chorób krążenia, jest bogata w składniki mineralne i antyutleniacze,
- **Oolong** – przez Chińczyków nazywana „czarnym smokiem” nie jest do końca ani czarną, ani zieloną herbatą, pomaga regulować poziom cukru we krwi.



Mała czarna z nutką słodyczy

Kawa smakuje najlepiej z odrobiną słodkości. W Krakowskim Kredensie skomponowaliśmy kolekcję pralin, które stanowią doskonałe dopełnienie tego aromatycznego napoju. Odpowiednio wyselekcjonowane smaki harmonijnie współgrają z filiżanką małej czarnej.

Ręcznie wyrabiane pralinki, zawierające wyłącznie tłuszcz kakaowy, umieszczone w niezwykle eleganckim opakowaniu są także znakomitą pomysł na upominek dla znajomego wielbiciela kawy. Niepozorne pudełeczko to aż szesnaście pralinek w czterech wariantach smakowych.

Zajrzyjcie do Krakowskiego Kredensu lub na krakowskikredens.pl i poznajcie wyjątkową propozycję pralin do kawy, wina i herbaty.

KRAKOWSKI
KREDENS
TRADYCJA
GALICYJSKA

Szkoła życia

Ma własną definicję porażki i zawsze ochotę na sukces.

Maja Włoszczowska, wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i zawodniczka Kross Racing Team, radzi, jak przygotować się do wiosennej aktywności, by uniknąć poważnej kontuzji.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Wycieczka rowerowa, bieganie, nordic walking, wspinaczka... Zachłysłnięci początkiem wiosny, chwytny się za wiele aktywności naraz. Czy nie jest to najlepszy pomysł, szczególnie wtedy, gdy zimą naszym jedynym sportem był ten... oglądany w telewizorze.

(*śmiech*) Oczywiście najlepiej byłoby, gdyby aktywność fizyczna była naszym priorytetem przez cały rok. Zimą doskonałą alternatywą dla wszelkich dyscyplin są narty biegowe, marszobieg czy zajęcia indoorowe (fitness, spinning). Jeśli jednak trochę to zaniedbaliśmy, zachęcam do tego, by szczególnie na początku zachować umiar w ćwiczeniach. Zakwasy to właśnie efekt zbyt forsownych treningów, a ból, który towarzyszy nam po ich zakończeniu, potrafi skutecznie zniechęcić do kontynuowania ćwiczeń. Jeżdżąc na rowerze czy biegając, powinniśmy stopniowo zwiększać dystans i prędkość (od stopnia naszego zaawansowania zależy, czy będzie to 45 czy 90 minut). Warto też wygospodarować nieco siły i czasu na ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie (tak zwane *core stability*). Piętnaście minut przed śniadaniem co trzy dni w zupełności wystarczy, by utrzymać dobrą sylwetkę i wyeliminować niespodziewane dolegliwości.

Czyli popularne powiedzenie: „Sport to zdrowie” sprawdzi się tylko wtedy, gdy nie zabraknie nam rozsądku?

Niestety, bez odpowiedniego przygotowania aktywność fizyczna może skończyć się dla nas bolesnymi kontuzjami. Lepiej wybić sobie z głowy także starty w zawodach amatorskich bez wcześniejszych treningów. To bardzo niebezpieczne i dla stawów, i dla serca.

Wiosną zrzucamy ciepłe ubranie i chętnie także kilogramy. Jaka dyscyplina sportu może nam to ułatwić?

Każda aktywność fizyczna połączona ze zdrową, zbilansowaną dietą pozwala zgubić kilogramy. Najlepiej nadają się do tego ćwiczenia wytrzymałościowe w siłowni czy na sali gimnastycznej. Wiosną i latem zachęcam jednak do wyjścia z klubu fitness i wybrania się do parku – na rower, rolki czy po to, by pobiegać. Z tych wszystkich dyscyplin najmniej obciążająca dla naszych stawów (i moim prywatnym zdaniem – najprzyjemniejsza) będzie oczywiście jazda na rowerze. Ale tu ważna uwaga: żeby gubić tłuszcz najlepiej jeździć długo, a z niską intensywnością. Długo to znaczy minimum 45 minut (idealnie powyżej półtorej godziny) z taką intensywnością, aby móc jeszcze swobodnie rozmawiać.

W swojej książce „Szkoła życia” pisze pani o bolesnej lekcji, którą dostała od losu cztery lata temu. Upadek z roweru, skręcona noga, ogromny ból, szpital, rehabilitacja... Mimo wszystko się pani nie poddała. Sport kształtuje nie tylko ciało, ale i charakter?

Sport uczy przede wszystkim tego, że jak się upada, to trzeba jak najszybciej wstać. To zasada, która sprawdza się w każdej dziedzinie życia. Dzięki sportowi wiem też, że nie jest porażką przegrać z rywalami czy kontuzją. Porażka jest tylko jedna. To przegrana z samym sobą – poddanie się, odpuszczenie, niepodjęcie wyzwania. Sport uczy również wytrwałości, systematyczności, dobrej organizacji i pracy zespołowej. Nie można też zapominać o tym, że to przede wszystkim wielka przyjemność.

Zwłaszcza, gdy się wygrywa, prawda?

Rzeczywiście, sukces jest dla mnie największą motywacją, szczególnie taki, o który długo trzeba było walczyć. Po każdej wygranej zawsze mam ochotę na jeszcze – po zejściu z roweru chcę jechać natychmiast na kolejny trening. Natomiast każda porażka jest naturalną częścią sportu. Musimy ją zaakceptować, a z niepowodzeń wyciągnąć wnioski na przyszłość.

A jak sportowiec odpoczywa? Też aktywnie?

Niestety nie mam zbyt wiele czasu na relaks. Jeśli jest po sezonie i nie muszę akurat intensywnie trenować, mam inne obowiązki: spotykam się z fanami oraz dziennikarzami, biorę udział w imprezach sponsorskich. Dzięki temu moje dni są różnorodne i się nie nudzę. Jeśli już mam chwilę tylko dla siebie, to stawiam na regenerację – masaż, saunę albo po prostu drzemkę.

I zjedzenie czegoś pysznego, bez żadnych wyrzeczeń?

Jak się dużo trenuje, to można więcej jeść (*śmiech*). Sportowcem jestem 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu, dlatego muszę dbać o zdrowie i zwracać uwagę na jakość posiłków. W zasadzie nie liczę kalorii, ponieważ spalam ich całe mnóstwo podczas treningów. Natomiast ważna jest jakość jedzenia. W moim jadłospisie dominują produkty nieprzetworzone, owoce, warzywa, chude mięso i ryby. Wszystkie wyrzeczenia rekompensuje mi sukces, który czeka na mecie. To najwspanialsza nagroda, o którą naprawdę warto walczyć. ■

Maja Włoszczowska

Mistrzyni świata w kolarstwie górskim z 2010 roku oraz wicemistrzyni olimpijska z Pekinu. Ma dyplom magistra inżyniera matematyki finansowej i ubezpieczeniowej. Wspólnie z mamą Ewą i bratem Michałem prowadzi sportowy biznes – firmę Quest, rozpoznawalną na świecie markę szyjącą stroje dla sportowców.



Kwiatowe inspiracje

Wiosna dosłownie tonie w kwiatach. I to nie tylko w ogródku czy na parapecie. Kwiatowe aplikacje będą bez wątpienia hitem tego sezonu – modną dekoracją, która odmieni każde wnętrze.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Na tkaninie, ceramice, szkle, meblach, ścianach, przedmiotach codziennego użytku – wzór kwiatowy można wykorzystać wszędzie i to zarówno we wnętrzu nowoczesnym, jak i klasycznym. Szczególnie trendy są tapety kwiatowe w drobne, duże, realistyczne i abstrakcyjne wzory. Pasują do kuchni, sypialni, nawet do łazienki. Warto jednak pamiętać o dwóch naczelnych zasadach: spójności w aranżacji oraz mądrym wyborze desenia. Kwiaty duże i o wyrazistych kolorach spełniają swoją rolę tylko w większych pomieszczeniach (optycznie je zmniejszają), natomiast w mniejszych mieszkaniach idealnie wkomponują się te drobniejsze w jasnej kolorystyce (nie przytłaczają tak wnętrza).

Zapamiętaj:

- wzory kwiatowe w jednym pomieszczeniu powinny być w tej samej kolorystyce,
- elementy kwiatowe w ułożeniu pionowym lub poziomym optycznie wydłużają lub poszerzają pomieszczenie,
- naturalnym miejscem dla tapety z motywem kwiatowym jest sypialnia (kwieciste wzory pomagają stworzyć intymny klimat),
- kwiaty chętnie są wykorzystywane w aranżacji wnętrza w stylu angielskim – są na stylowych meblach, żyrandolach czy porcelanie,
- motywy kwiatowe można łączyć z kratą i pasami,
- do coraz popularniejszych loftów nadają się duże kwiaty o wyrazistej kolorystyce,
- kwiaty pięknie prezentują się w dziecięcych pokojach, szczególnie tych dla dziewczynek.

Szyk i elegancja

Wzór kwiatowy bez wątpienia ożywia wnętrze, ociepla je (szczególnie te urządzone w chłodnej paletcie barw) oraz ciekawie urozmaica. Najłatwiej i najszybciej odmienić pomieszczenie pastelowymi tkaninami z kwiatami, na przykład roletami lub zasłonami. Od tego też warto rozpocząć zmianę w urządzeniu mieszkania. Może się bowiem okazać, że „w kwiatach” nie czujemy się zbyt dobrze, więc szybko (i bez większych kosztów) uda się nam z tego pomysłu zrezygnować.

Elementy florystyczne w salonie wnoszą do niego elegancję. Nie może jednak kwiatów być za dużo. Idealnie sprawdzają się więc w tej sytuacji dodatki: poduszki, obraz oraz jakiś przedmiot codziennego użytku, na przykład lampa z kwiecistym abażurem lub narzuta na łóżko. Ten drugi pomysł świetnie nadaje się do sypialni, która jest prawdziwą kopalnią wykorzystania motywów kwiatowych.





wych. Oprócz tapety (najlepiej z wyrazistymi kwiatami na ścianie, na której stoi łóżko), warto zastanowić się nad kwiecistym dywanem. Samoprzylepnymi szablonami z motywem kompozycji kwiatowych można natomiast udekorować drzwi, komodę, szafkę (to pomysł na renowację tych starszych i zniszczonych).

Na dobry nastrój!

W sklepach jest mnóstwo kuchennych dodatków z kwiatami w roli głównej: tace, kubki, talerze, chlebaki. Do wyboru, do koloru! Także nasz stół może być pełen kwiatów, choćby na obrusie i zastawie (szczególnie białej). Przypominać wtedy będzie ukwieconą łąkę, a według psychologów posiłki przy takim stole są zdecydowanie bardziej energetyzujące. Specjaliści twierdzą ponadto, że wnętrza inspirowane naturą łagodzą stres. W łazience ukwiecone płytki relaksują, wprowadzają w dobry nastrój po męczącym dniu pracy

(w sklepach jest mnóstwo kolekcji z kwiatowym dekoem). Więcej, projektanci coraz śmielej motyw kwiatów wykorzystują nawet w armaturze sanitarnej. Wanny czy brodziki niekoniecznie muszą być białe. W dodatku, dzięki zaawansowanej technologii, nie musimy się obawiać o trwałość tych aplikacji, ponieważ kwiaty są wypalane specjalną techniką na powierzchni emalii. ■

To jest pomysł!

- obicie kanapy i firanka mają ten sam wzór kwiatowy,
- orientalny charakter wnętrza podkreślają motywy kwitnącej wiśni (na przykład na tapecie czy obrazie),
- w sklepach dostępne są pachnące świece imitujące kwiaty,
- sielski nastrój do domu wprowadzają wyszywane kwiaty na poduszkach czy zasłonach,
- modne są również motywy biało-czarnych kwiatów, które sprawdzają się także na ścianach łazienki.



Gadżety w podróży

OPRACOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Sprosta wiosennym wyzwaniom



Męska kurtka Jack Wolfskin Arroyo Jacket to doskonała propozycja na wiosenną zmienną aurę. Uniwersalny, elegancki design sprawia, że można ją nosić zarówno na co dzień do pracy, jak i podczas wszelkiej aktywności na świeżym powietrzu. Membrana Texapore 2L zapewnia jej wysoką wodoodporność (10 000 mm słupa wody) oraz bardzo dobrą oddychalność (>6000 g/m²/24 h). Ma ergonomiczny kaptur o regulowanej wielkości i polu widzenia. Jest wiatroodporna, posiada dwukierunkowy zamek błyskawiczny, dwie kieszenie boczne i jedną wewnętrzną.

Prawdziwy kampingowy salon

Od namiotu rodzinnego Coleman Cortes Octagon 8 nie sposób oderwać oczu. To idealny model na wakacyjny biwak dla dużej rodziny lub grupy przyjaciół. Robi wrażenie wielkością i przestronnością namiotu, a także jego gwiaździste sklepienie. Wygląda jak najprawdziwszy kampingowy salon! Cortes Octagon 8 jest wyposażony w unikalny, opatentowany przez Coleman, system hinged door, czyli w drzwi na zawiasy oraz w przemyślany układ otworów wentylacyjnych, które pełnią funkcję okien i zapewniają widok 360 stopni. Namiot jest wodoodporny. Technologia UV Guard chroni użytkowników przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, a Fire Retardant zapobiega rozprzestrzenianiu się ognia w przypadku zaproszenia go. Torba na kółkach w zestawie.



M.O.R.E.[®] BIKE



ROWERY**MERIDA**.pl

Kijki lekkie jak piórko

Teleskopowe kije trekkingowe Kohla X-light Apex wyróżnia bardzo atrakcyjna waga – para waży zaledwie 250 gramów! Składają się z trzech części i są wyposażone w bezstopniową regulację długości w przedziale 70-140 centymetrów. Wygodny i łatwy w obsłudze zewnętrzny system blokowania S-Lock pozwala szybko dopasować ich długość do ukształtowania terenu. Miękką, anatomicznie wyprofilowaną rękojeść z pianki EVA zapewnia pewny chwyt. Regulowane pętle nadgarstkowe są obszyte neoprenem. Rurki Kohla X-tubes, z których są zbudowane kije, zostały wykonane ze stopu aluminium 7075 T6, który zapewnia im niezwykłą – porównywalną ze stałą konstrukcją – wytrzymałość mechaniczną i bardzo wysoką wytrzymałość zmęczeniową. Grubość ścianki rurki wynosi zaledwie pół milimetra. W komplecie zestaw zimowy.



Dla fanów wersji ultralight

Kuchenka Coleman Fyre Lite to moc zamknięta w małej formie. Waży zaledwie 77 gramów i jest jedną z najlżejszych maszynek gazowych na rynku. Nic dziwnego, że po złożeniu ma wymiary batonika energetycznego – 4,3 × 8 × 5 centymetrów. Moc 4800 W pozwala zagotować litr wody w trzy minuty przy bezwietrznej pogodzie. Wyposażona w wygodny uchwyt do płynnej regulacji płomienia. Etui w zestawie.



Hoka One One znaczy latać

Obuwie Hoka One One wyróżnia gruba podeszwa i warstwa amortyzującej pianki, która jest dwa i pół razy grubsza niż w zwykłych butach biegowych. Podeszwa jest też szersza niż normalnie, dzięki czemu stopa pewniej trzyma się na zróżnicowanym podłożu. Hoka dobrze zachowują się na biegach. Mimo masywnej konstrukcji, buty są lekkie – ważą mniej niż 300 gramów. Geometria buta i łódkowaty kształt podeszwy wymuszają lądowanie na śródstopiu, a nie na pięcie, w efekcie czego łatwiej uniknąć kontuzji związanych z niewłaściwą techniką biegu. Hoka One One po maorysku oznacza „latać”.



Dobry na długi marsz

Kto szuka plecaka na długie trekkingi, ten powinien przyrzeć się Vaude Asymmetric. Charakteryzuje go bardzo dobry stosunek ceny do jakości. Jest dostępny w wersji damskiej i męskiej – różnią się wyprofilowaniem systemu nośnego i pojemnością. Asymmetric jest pokryty wodoodporną warstwą poliuretanową, dlatego dobrze sprawdzi się w każdych warunkach. Można w nim zainstalować system nawadniania H2O, który umożliwia picie wody podczas marszu. Wyposażony w system praktycznych kieszeni, uchwyty do akcesoriów turystycznych typu kije czy czekan oraz wygodny pas biodrowy.

KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA
GALICYJSKA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



SZYNKA NIEDZIELNA

100 GRAMÓW POWSTAJE ZE 119 GRAMÓW MIĘSA

WĘDZONA DYMEM BUKOWO-OLCHOWYM

BEZ GLUTAMINIANU

NIE DODAJEMY KONSERWANTÓW

Internet w kieszeni z prędkością 4G

Mobilny hotspot LTE
M7350



Dwuzakresowe
Wi-Fi



Pojemna bateria
2550mAh



Mobilny
hotspot



Funkcjonalny
wyświetlacz



Udostępnianie kart
micro SD po Wi-Fi



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