

w podróży

5/2016

Magazyn pokładowy **PKP**
PKP INTERCITY



**ZABIERZ
MNIE
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY

IC NOWOŚCI PENDOLINO DO JELENIEJ GÓRY I KOŁOBRZEGU
EKSPERCKIM OKIEM SAVOIR-VIVRE W POCIĄGU
ABC INTERCITY RODZINNE PODRÓŻE, OFERTY, BILETY

ISSN: 1897-970X

centrum konferencyjne nieograniczonych możliwości

www.mazurkashotel.pl



MCC MAZURKAS
CONFERENCE CENTRE & HOTEL ****



KONTAKT:

+48 22 721 47 35

bankiety@mazurkashotel.pl

12 km | 12 km od centrum Warszawy

15 minut | 15 minut samochodem z Lotniska
im. F. Chopina w Warszawie

5 minut | 5 minut od drogi A2 i S8

158 pokoi | 158 komfortowych dwuosobowych
pokoi hotelowych

400 miejsc | 400 miejsc parkingowych

3500 m² | 3500 m² powierzchni konferencyjnej



SPIS TREŚCI

PKP INTERCITY

NEWS

- 6 Pendolino na nowych trasach
- 7 Strefa Ciszy ukołysze...
- 8 Savoir-vivre w pociągu

DLA PASAŻERA

- 38 Bilet na przewóz psa, roweru lub rzeczy
- 39 Przesyłki konduktorskie
- 39 COKolwiek chcesz
- 40 Rodzinne podróże
- 41 Podróżować to żyć

PODRÓŻE

POLSKA

- 16 Nie tylko dla kuracjuszy
- 28 Wyjazdowe ABC
- 32 Śladami inspektorów UNESCO

WYWIAD

- 44 W Bieszczadach jestem sobą

ŚWIAT

- 48 Kubańskie sekrety

W PODRÓŻY

POLECAMY

- 10 Wydarzenia, nowości, premiery
- 14 Warto iść pod prąd



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.:**

Cezary Nowak
T: 22 474 26 76
cezary.nowak@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

[fb 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, adyustacji i zmian w nadesłanych tekstach oraz do przedruku artykułów ze wskazaniem ich źródła.

BIZNES

FINANSE

56 Gra długodystansowa

STYL ŻYCIA

EDUKACJA

60 Na rozstaju dróg

ZDROWIE

64 Kot, pies, dziecko

PODRÓŻE ZE SMAKIEM

66 Rybka lubi grilla!



KUCHNIA

68 Zdrowe miksowanie

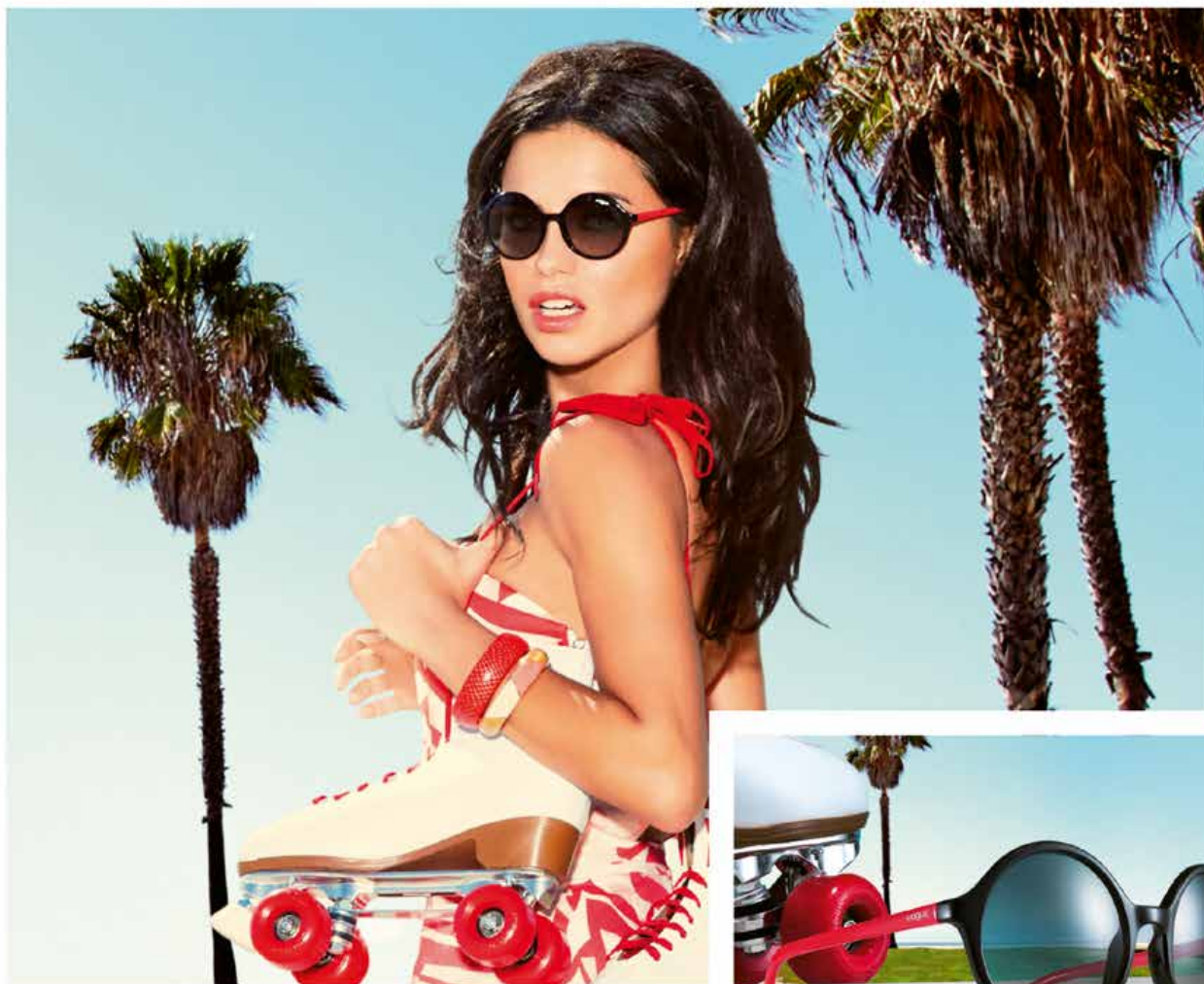


WARTO MIEĆ

72 Gadżety w podróży

SHE'S IN
VOGUE
eyewear

VO5036S



Adriana Lima wears the *Light and Shine* Collection in Los Angeles.

VOGUE-EYEWEAR.COM

Adriana Lima już wybrała stylowe okulary Vogue-Eyewear.
Znajdź model dla siebie w najbliższym salonie optycznym.

Lynx OPTIQUE

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

www.lynx-optique.pl



Pendolino na nowych trasach

Od 29 kwietnia pociągi Expres InterCity Premium (Pendolino) kursują na dwóch nowych trasach – do Jeleniej Góry i Kołobrzegu.

Każdego dnia nowoczesnymi pociągami PKP Intercity można podróżować na trasie Warszawa – Jelenia Góra – Warszawa oraz Kraków – Warszawa – Kołobrzeg – Kraków. Pasażerowie mogą liczyć na najwyższy komfort podróży przy jednoczesnych bezkonkurencyjnych czasach przejazdów. Podróż ze stolicy do Jeleniej Góry zajmuje 5 godzin 33 minuty, czyli o blisko 3 godziny 30 minut krócej niż przy wcześniejszych połączeniach. Natomiast z Krakowa i Warszawy do Kołobrzegu pociąg jedzie odpowiednio 8 godzin 27 minut (wcześniej ponad 11 godzin) i 5 godzin 53 minuty (wcześniej blisko 8 godzin). Nowoczesne i komfortowe składy kursują popołudniami z Warszawy, przez Wrocław i Wałbrzych, do Jeleniej Góry. Pociąg

do Kołobrzegu wyjeżdża z Krakowa w godzinach popołudniowych – po drodze zatrzymuje się między innymi w Warszawie, Trójmieście, Łęborku, Słupsku i Koszalinie.

Pasażerowie we wspomnianych nowych relacjach, a także we wszystkich pociągach Pendolino, mogą skorzystać z podróży w Strefach Ciszy, które wyznaczono w wagonie numer 7 (2. klasy) każdego składu. ■



Czy wiesz, że...

Planując podróż z wyprzedzeniem, możesz skorzystać z oferty Super Promo lub Wcześniej-Taniej. Ceny biletów na podróż z Warszawy do Kołobrzegu oraz z Warszawy do Jeleniej Góry rozpoczynają się od 79 złotych. Na trasie z Krakowa do Kołobrzegu, kupując bilet z wyprzedzeniem, zapłacisz od 100 złotych. Od cen odliczane są także ulgi ustawowe, między innymi studenckie, uczniowskie.

Strefa Ciszy ukołysze...

Od 14 kwietnia można zdecydować się na podróż pociągami Expres InterCity Premium w Strefie Ciszy, która została wyznaczona w wagonie numer 7 (2. klasy). Chcąc spełnić oczekiwania pasażerów, PKP Intercity wprowadziło dwumiesięczny pilotaż nowego rozwiązania.



Strefy Ciszy funkcjonują od 14 kwietnia. Projekt ma charakter pilotażowy i zaplanowano go na dwa miesiące. Po tym czasie nastąpi podsumowanie, na podstawie którego zostanie podjęta decyzja o przyszłości inicjatywy. Należy zaznaczyć, że Strefy Ciszy powstały w odpowiedzi na zapotrzebowanie podróżnych. Każdy pasażer lubi podróżować w inny sposób – dla jednych to okazja do rozmów, dla innych to próba poszukiwania spokoju.

Cicho jak makiem zasiał

Pociągi klasy Expres InterCity Premium, zwane Pendolino, charakteryzują się skutecznym tłumieniem dźwięków z zewnątrz. Sprawia to, że podróż dla pasażerów od początku jest komfortowa. Jednak nie tylko doskonale wyciszenie wnętrza decyduje o przyjemnej podróży. Niektórzy wolą swobodne rozmowy ze współpasażerami, inni poszukują spokoju. Stąd pomysł Strefy Ciszy, które PKP Intercity testuje jako pierwszy przewoźnik w Polsce. W wagonie numer 7 (2. klasy) Pendolino obowiązują konkretne zasady: zachowujemy ciszę, w naprawdę wyjątkowych sytuacjach porozumiewamy się szeptem, ale tak, by nie przeszkadzać innym, nie rozmawiamy przez telefon, wyłączamy dźwięk w telefonie, tablecie czy laptopie, słuchamy muzyki cicho i tylko w słuchawkach. O tych wytycznych przypominają pasażerom zawieszki umieszczone przy fotelach. Ponadto Strefy Ciszy zostały oznaczone specjalnymi naklejkami.

Wiesz, na co się decydujesz

Podróżni mogą być spokojni, ponieważ za bilety w Strefie Ciszy nie przewidziano dodatkowych opłat. Niezależnie od sposobu zakupu biletu, w kasie lub przez Internet, musimy zaznaczyć, że chcemy jechać właśnie we wspomnianym wagonie numer 7 (2. klasy) i zaakceptować panujące tam zasady.

Gdzie i kiedy skorzystasz?

Z nowej usługi mogą skorzystać osoby jadące składami EIP między innymi z Warszawy do Krakowa, Katowic, Trójmiasta czy Wrocławia. Od uruchomienia sprzedaży biletów w Strefie Ciszy pasażerowie chętnie korzystają z tej możliwości. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się miejsca w pociągach relacji: Warszawa – Kraków – Warszawa, Warszawa – Trójmiasto – Warszawa. Trasy długie, więc i oczekiwania pasażerów wysokie. Podróż w Strefie Ciszy to okazja do odpoczynku lub pracy.

Po zakończeniu pilotażowego projektu PKP Intercity podejmie decyzję o jego kontynuowaniu, ewentualnej zmianie formy lub być może rozszerzeniu na inne pociągi. ■

Czy wiesz, że...

Za przejazd w Strefie Ciszy nie poniesiesz dodatkowych kosztów – cena jest taka sama jak za bilet w każdym innym wagonie 2. klasy. Bilety można nabyć w kasie, za pośrednictwem internetowego systemu sprzedaży (system e-IC, IC Mobile Navigator) lub w biletomacie.

Savoir-vivre w pociągu



Dobre wychowanie – innych szanowanie...
O tym, jak się zachowywać, aby czas spędzony na pokładzie pociągu był przyjemnym wspomnieniem dla nas i towarzyszy podróży rozmawiamy z **Adamem Jarczyńskim**, ekspertem od savoir-vivre'u, etykiety i dobrych manier.

Jakie są najczęstsze błędy popełniane przez podróżujących pociągami?

Pozwolę sobie zacząć od początku, czyli od peronu. Często jestem świadkiem sytuacji, gdy po zatrzymaniu się składu pasażerowie chcą opuścić wagon, ale nie mogą, bo podróżni obecni na peronie już zaczęli wchodzić – jak nie drzwiami bezpośrednio prowadzącymi do ich wagonu, to tymi z wagonu obok. Jednocześnie, jeżeli szybko nie wyjdziemy z przedziału tuż przed przyjazdem na stację, to nieraz będziemy dość długo czekać, aż pozostali podróżujący, którzy to uczynili przed nami, wypuszczą nas na korytarz. W samym przedziale najczęściej zdarza się, że ktoś zbyt głośno rozmawia przez telefon bądź ze współpasażerem. Oczywiście rozmowa sama w sobie nie jest niczym nieeleganckim, ale często jej treść już odbiega od tego, co mogłoby być kojarzone z taktem. Tematy prywatne, ale też te zawodowe, zdecydowanie lepiej się czują, gdy słyszy je tylko mówiący i słuchający. Spokojną podróż może również zakłócić muzyka lub dźwięki wydobywające się na przykład z komputera albo ze słuchawek, które zakładamy, by w samotności delektować się miłą nutą. Czasem jednak jest tak, że pomimo słuchawek, dźwięki słyszą pozostali pasażerowie. Opisując kolejny przykład, będę posiłkował się relacją znajomego podróżującego często

pociągami. Niedawno wspominał, jak to pasażer siedzący vis à vis smakowicie pałaszował swój prowiant. Nie dość, że przy tym głośno mlaskał, to zostawił po sobie całkiem znaczącą kolację dla ptaków – jeżeli by zebrać okruszki i rozsypać je na skwerku. I znowu, jedzenie nie jest czymś, czego powinniśmy unikać, ale jeżeli mamy ochotę na kanapkę, to zjedzmy ją dyskretnie, zostawiając po sobie porządek albo przynajmniej taki stan, jaki zastaliśmy.

Jak zatem pasażerowie powinni się zachowywać, by nie przeszkadzać innym?

Można powiedzieć, że tak jak sami chcieliby być traktowani przez innych. Ale to może być z różnych względów niewystarczające. Bo jeżeli ktoś lubi kłaść nogi na siedzeniu, to może sobie pomyśleć, że inni też tak lubią albo nawet tak nie pomyśli, bo jest to dla niego coś naturalnego. Przedział to miejsce publiczne, dlatego nawet jeżeli nie chcemy nawiązywać znajomości, wymieniania kurtuazyjnych uśmiechów czy przywitać się na początku naszej podróży, to pamiętajmy, że poza nami są inni pasażerowie. I nawet jeżeli jest nam duszno, to wypadałoby spytać pozostałych, czy nie mają nic przeciwko, by uchylić okno. A jeżeli mają, trudno, zawsze można poprosić o pomoc obsługę składu lub wyjść i się przewietrzyć na korytarzu. Narzucanie swojej woli jest



nienieleganckie, a przecież podróż można spędzić jeżeli nie miło, to chociaż spokojnie. Jeśli muszę odebrać telefon, a i takie sytuacje się zdarzają, to wyłączam dźwięk dzwonka, który może kogoś na przykład wybudzić albo nawet przestraszyć, i wychodzę dyskretnie porozmawiać na korytarz albo mówię, że oddzwonię w bardziej sprzyjających okolicznościach.

Czy mógłby pan podpowiedzieć, jak w sposób kulturalny możemy reagować, kiedy inni nam przeszkadzają?

Czasem wystarczy po prostu poprosić, bo druga osoba może całkowicie sobie nie zdawać sprawy z faktu, że komuś przeszkadza, na przykład słuchając zbyt głośno muzyki w słuchawkach. Ważmy słowa, starajmy się odnosić pozytywnie do współpasażera, nie karćmy i nie pouczajmy, bo przypadkowa gafa może zdarzyć się każdemu. A jak nie będziemy mieli pomysłu, to spróbujmy w następujący sposób: *Tak się zastanawiam, co by pan zrobił na moim miejscu, gdyby nie czuł się pan komfortowo ze względu na zapach tego kebaba, a chciałby pan taktownie zwrócić mi uwagę?*

Chętnych do podróżowania w Strefie Cizy nie brakuje. Czy według pana podróż jest dobrą okazją do poszukiwania odpoczynku od codziennego życia w biegu?

Kiedy usłyszałem o Strefach Cizy po raz pierwszy, zastanawiałem się, czy współczesny homo-smartfonus będzie zainteresowany możliwością takiego podróżowania. Sam staram się wykorzystywać wolną chwilę w pociągu na odpisanie na e-mail czy nadrobienie zaległości w pracy, zdarza mi się również odebranie kilku telefonów. Jednak w Strefie Cizy zacząłem upatrywać

swego rodzaju luksusu cieszenia się spokojem, kuszącej zachęty do zwolnienia, przynajmniej na chwilę, podczas gdy skład bezpiecznie pokonuje kolejne kilometry z dużą prędkością.

Reguły korzystania ze Strefy Cizy zostały jasno określone – nie można robić niczego, co będzie przeszkadzać innym podróżnym. Czy rzeczywiście jesteśmy w stanie się im podporządkować?

Myszę, że tak. Wielu moich znajomych podróżowało już w Strefie Cizy i są tym rozwiązaniem bardzo pozytywnie zaskoczeni. Wybrali Strefę Cizy z ciekawości, bo słyszeli, że takie rozwiązania funkcjonują z powodzeniem za granicą, a teraz staje się to ich naturalną formą podróżowania. Wielu z nich to osoby, które prowadzą bardzo aktywny tryb życia – telefon, komputer, kilka rzeczy wykonywanych naraz – ale doszli do wniosku, że nie dość, że można wszystko to zrobić w spokoju, to jeszcze przy okazji odpocząć. Pierwsza reakcja podróżującej koleżanki była następująca: *Wiesz, tam było tak cicho i spokojnie, po prostu zamknęłam oczy.*

Jeżeli inicjatywa się przyjmie, a wszystko na to wskazuje, czy oznacza to, że jesteśmy społeczeństwem zdyscyplinowanym?

Choć dusze mamy buntownicze i pełno w nas sprzeczności, czego dowodzi historia, to jednak potrafimy się dostosować do każdych warunków. O ile historia często nas zaskakiwała i nie dawała alternatywnych rozwiązań, to schodząc z tonu wyniosłego, warto pamiętać, że Strefa Cizy jest dobrowolnym wyborem i, decydując się na podróż w takiej formule, taktownie wypada przyjąć wszelkie sugestie dotyczące zachowania. To niejako obowiązek osoby kulturalnej. ■





Andrea Bocelli w Warszawie

Jego głos, czasem melancholijny, czasem mocny i dostoyny, jest bezkonkurencyjny w ekspresji, a barwa rozpoznawalna niczym podpis. 20 lat światowej kariery i ponad 80 milionów sprzedanych albumów czyni z włoskiego tenora prawdziwą legendę. Podczas warszawskiego koncertu artysta pojawi się w towarzystwie Chóru Opery Bałtyckiej oraz Polskiej Orkiestry Radiowej. Andrea Bocelli występował przed papieżem, królami, książętami, prezydentami. O duety z tym wspaniałym tenorem zabiegają największe nazwiska świata muzyki. Solowych koncertów daje zaledwie kilkanaście w roku, dlatego każdy jego występ to wielkie wydarzenie, prawdziwa gratka dla muzycznych koneserów. Sukcesu Andrei Bocellego nie da się porównać z żadnym innym artystą klasycznym, ponieważ tylko on zrobił tak oszałamiającą karierę w dwóch diametralnie różniących się światach – muzyki rozrywkowej i poważnej. Jego każda płyta, nieważne czy popowa, czy operowa sprzedaje się w milionach egzemplarzy. Artysta doskonale łączy gatunki. Elegancką klasykę wprowadził w zwariowany świat popu, zachowując przy tym dobry smak i niewiarygodny kunszt dźwięków.

**Andrea Bocelli, Warszawa, Stadion Legii,
26 czerwca**

Wydarzenia, nowości, premiery

Dzień dziecka z PKP Intercity

Weź udział w Dniu Dziecka organizowanym przez PKP Intercity. Chcesz poznać kolej od kuchni? Odwiedź nas 28 maja (sobota) na dworcu w Bielsku-Białej w godzinach 11:00–16:00. Na dzieci i rodziców czekają zabawy i konkursy. Podczas wydarzenia będzie można wejść do kabiny maszynisty, porozmawiać z drużyną konduktorską, sprawdzić się w roli kasjera i pobuszować po pociągu PesaDART! Zapraszamy!
Dzień Dziecka, Bielsko-Biała, dworzec PKP, 28 maja

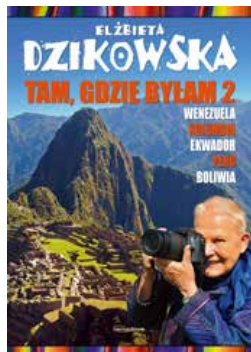


**w podróży
POLECA**

Tam, gdzie byłam...

Druga część wyjątkowej książki pokazującej osobiste podróże Elżbiety Dzikowskiej. Tym razem autorka prowadzi nas przez Wenezuelę, Kolumbię, Ekwador, Peru i Boliwię.

- Potraktuję ją trochę inaczej niż pierwszą część - zapowiada znana podróżniczka we wstępie i wyjaśnia, że wiele wypraw w tamte rejony już opisała



w zapomnianych nawet przez siebie książkach: „Tropem złota”, „Hombre”, „Czarownicy”, „Limańskie ABC”, „Vilcabamba - ostatnia stolica Inków”. Wybrała zatem najbardziej interesujące z nich rozdziały, dopisała ponadto nowe fragmenty związane z podróżami, które odbyła w ostatnich latach, i na nowo opisała też wyprawę do Vilcabamby.

Wielbiciele barwnych opowieści rodem z kultowego programu „Pieprz i Wanilia”, prowadzonego razem z mężem Tonym Halikiem, z pewnością znajdą miejsce i dla tej książki w domowej bibliotece.

Elżbieta Dzikowska, „Tam, gdzie byłam, cz. II”, Wydawnictwo Bernardinum

Premiera w Ateneum

Błyskotliwy dramat, troje znakomitych aktorów i nie mniej znakomity reżyser... Tak w skrócie można zarekomendować najnowsze przedstawienie na afiszu stołecznego Teatru Ateneum. Widzowie zobaczą polską prapremierę sztuki Morny Regan

„Twoje i moje” („The House Keeper”)

w tłumaczeniu Małgorzaty Semil.

W spektaklu

w reżyserii Roberta Glińskiego wystąpią: Halina Skoczyńska, Olga Sarzyńska oraz Piotr Fronczewski.

Bohaterami przejmującej sztuki irlandzkiej pisarki i aktorki Morny Regan jest dwoje tych, co mają wszystkiego w nadmiarze, i jedna, która nie ma nic. Nie chodzi jednak tylko o sprawy

materiałne, choć one często są najważniejsze. Bogata małżeńska para ma w nadmiarze także nienawiść podsycaną przez wspólne tajemnice rodzinne i wzajemne uzależnienie. Bezdomna biedaczka staje się dla nich jednocześnie zagrożeniem, wyzwaniem i wybawieniem.

„Twoje i moje”, Warszawa, Teatr Ateneum, premiera 20 maja



mamaison

Hotels & Residences

Hotel Le Regina
Warsaw



Mamaison Hotel Le Regina Warsaw

Nie do opisania. Do poznania.

Mamaison Hotel Le Regina Warsaw
ul. Kościelna 12, 00-218 Warszawa
tel. +48 22 531 6000

e-mail: reception.leregina@mamaison.com
www.mamaisonleregina.com



Emigracyjne historie online

Ruszyła strona archiwumemigranta.pl, na której można obejrzeć, wysłuchać bądź przeczytać emigracyjne historie Polek i Polaków. Muzeum Emigracji w Gdyni udostępniło pierwszych sto historii z Archiwum Emigranta. O swojej emigracji opowiadają między innymi: Agnieszka Holland, Mariusz Czerkowski, Czesław Mozil czy Zbigniew Boniek. Teraz archiwum działa globalnie i każdy, kto chciałby opowiedzieć o doświadczeniu swoim bądź swoich bliskich, może to zrobić online.

Strona pozwala szukać historii według klucza kraju, nazwiska, tematu bądź dekady. Historiom towarzyszą biogramy, portrety, a nierzadko także fotografie z domowych archiwów bądź inne pamiątki. Najstarsza historia sięga 1908 roku i jest nią bogato ilustrowana, porywająca historia rodu Petryłów. Muzeum szuka i dokumentuje emigracyjne relacje, zarówno wywiady audio, filmy, jak i spisane historie Polaków z całego świata. W archiwum zamieszczono już relacje z 28 krajów, najliczniej reprezentowane są Stany Zjednoczone i Wielka Brytania, ale nie brakuje też tak egzotycznych kierunków jak Liberia, Tajlandia czy Arabia Saudyjska.

Muzeum Emigracji w Gdyni, Archiwum Emigranta



Siła muzyki

Kontynuacja nominowanego do Oscara „Jak w niebie”, jednego z najbardziej kasowych filmów w historii szwedzkiej kinematografii, porównywanego przez krytyków do „Czekolady” i „Włoskiego dla początkujących”. Poruszająca i zabawna historia o sile miłości i sprawczej mocy muzyki.

Przebojowa wokalistka country Lena (Frida Hallgren) jest gwiazdą lokalnej sceny. Mimo zaawansowanej ciąży, nie rezygnuje z koncertów, a jej występy

na żywo co wieczór przyciągają tłumy. Pewnego dnia z zaskakującą prośbą do Leny zwraca się miejscowy pastor Stig (Niklas Falk). Niestronięty od alkoholu duchowny boi się utraty posady. Prosi więc kobietę, by ta reaktywowała chór, który przed laty założył jej tragicznie zmarły partner – charyzmatyczny dyrygent i kompozytor Daniel. Wkrótce za sprawą piosenkarki podupadający kościół na nowo zacznie tętnić życiem. A w sercach i uszach miejscowych znów zabrzmi muzyka.

„Niebo na ziemi”, dystrybucja: Kino Świat, premiera 6 maja

Druga strona medalu

Producenci „Nimfomanki”, gwiazda „Deapoola” – Ed Skrein i debiutująca na wielkim ekranie supermodelka Maria Palm przedstawiają

mroczne kulisy wielkiego świata mody. W jednej z głównych ról polska gwiazda światowej sceny modelingu – Charlotte Tomaszewska. Marzeniem Emmy jest zostanie modelką międzynarodowego formatu i praca dla ekskluzywnej marki Chanel. Wreszcie dostaje swoją szansę i wyjeżdża do stolicy światowej mody – Paryża, gdzie poznaje pochodzącą z Polski Zofię (Charlotte Tomaszewska). Nowa przyjaciółka wprowadza ją w świat pełen atrakcyjnych ludzi, drogich marek i luksusowych imprez. Emma bardzo szybko zaczyna odnosić sukcesy, nie wiedząc jeszcze, że ekskluzywny styl życia ma swoją cenę. Na jednej z sesji zdjęciowych poznaje przystojnego i charyzmatycznego fotografa – Shane’a (Ed Skrein). Dziewczyna zakochuje się w mężczyźnie od pierwszego wejrzenia. Wkrótce jednak ich relacja zacznie przybierać charakter niebezpiecznej obsesji. Jeżeli chce zrobić karierę, musi porzucić dawne życie i być gotowa na wszystko.

„Modelka”, dystrybucja: Kino Świat, premiera 13 maja



Gosling i Crowe – równi goście

Prywatny detektyw Holland March (Ryan Gosling) i gruboskórny mięśniak do wynajęcia Jackson Healy (Russell Crowe) nie pałają do siebie sympatią. Zostają jednak wynajęci do rozwikłania tej samej sprawy zaginionej dziewczyny. Zapewne każdy prowadziłby ją na własną rękę, gdyby obaj nie stali się celem wynajętych morderców.

Niechętnie muszą połączyć siły, by rozwiązać zagadkę i ocalić życie. Tym bardziej, że wkrótce odkryją, że wdepnęli w większe bagno niż sądzili.

„Nice guys. Równi goście”, dystrybucja: Monolith Films, premiera 20 maja



Festiwale

13-21 V	Międzynarodowy Festiwal Chóralny Mundus Cantat
16-22 V	Back2festival
23-25 V	XVI Festiwal Dwa Teatry
27-29 V	Polsat SuperHit Festival
9-17 VII	Sopot Film Festival
3-7 VIII	VI Międzynarodowy Festiwal Muzyczny Energa Sopot Classic
18-21 VIII	V Festiwal Literacki Sopot
27 VIII-4 IX	Festiwal teatru dokumentalnego Sopot Non-Fiction
27 VIII-4 IX	Artloop Festival
9-11 IX	Open Source Art Festival OSA
15-25 IX	XVII Międzynarodowy Festiwal Kalejdoskop Form Muzycznych
12-15 X	Sopot Jazz Festival

Koncerty

2 VI	Andre Rieu
5 VI	Julio Iglesias World Tour 2016
10 VI	KELIS/ Brodka/ Krzysztof Zalewski/ Hatti Vatti/ Seazone 2016
11 VI	Kaliber 44/ Steve Nash & Turntable Orchestra/ Wspólna Scena/ Seazone 2016
16 VI	ZAZ
24 VI	Jethro Tull's Ian Anderson
3 VII	Jaromir Nohavica
8-9 VII	Baron Cygański – Opera Nova Bydgoszcz
16 VII	Rodriguez
21 VII	Lionel Richie
24 VII	Tribute to Frank Sinatra
29 VII	Kraftwerk 3-D
30 VII	Ale Musicale – Teatr Roma
31 VII	Jose Carreras & Justyna Steczkowska
2 VIII	Sting
27 VIII	Justyna Steczkowska & Orkiestra Cygańska

Teatr i kino

Lato Teatralne w Teatrze Atelier im. Agnieszki Osieckiej (VII-VIII)
Orange Kino Letnie na Moło (VII-VIII)
Scena Kameralna Teatru Wybrzeże
Teatr BOTO
Teatr na Plaży

Wystawy

Państwowa Galeria Sztuki
Muzeum Sopotu
Grodzisko

SOPOT

miasto
kultury

2016

Więcej informacji
kalendarz.sopot.pl



Warto iść pod prąd

Stara się żyć w zgodzie z naturą, chętnie mówi o bliskości rodzicielstwa. **Reni Jusis** nie ma wątpliwości – wykorzystała mądrze czas poza sceną. Teraz wraca ze zdwojoną siłą i nowymi pomysłami.

ROZMAWIAŁA: BEATA RAYZACHER

Długo czekaliśmy na powrót Reni Jusis z nową płytą. Co się z tobą działo przez ten czas?

Celebrowałam zwykłe życie rodzinne, urodziłam dwójkę dzieci, zajmowałam się propagowaniem zdrowego stylu życia. Po kilkunastu latach na scenie i życia w zawrotnym tempie potrzebowałam takiej odmiany i czasu, aby zregenerować siły twórcze.

Niektórzy określają cię muzycznym kameleonem. Zmieniasz się jednak nie tylko muzycznie, ale także wizerunkowo. Twój powrót to... kolejna zmiana?

Lubię eksperymentować przede wszystkim w muzyce. Lubię sięgać po nowe brzmienia, mieszać je. Nigdy jeden styl nie był moim celem samym w sobie, tylko narzędziem pomocnym w artykułowaniu emocji. Dlatego też raz wybieram instrumenty

elektryczne, a innym razem akustyczne. Wszystko zależy od przekazu i charakteru tekstów. Poza tym mam wrażenie, że kwestia wizualna, czyli image sceniczny, kostiumy czy teledyski to dziś nierozdzielna część produkcji muzycznej i bardzo istotny element. A ponieważ nigdy nie lubiłam odcinać kuponów od tego, co już kiedyś zrobiłam, dlatego przy okazji każdej płyty stawiam sobie nowe wyzwania – zarówno muzyczne, jak i wizerunkowe.

Czy najnowsza płyta „Bang!” zaskoczy fanów?

Nowa płyta jest przepełniona nowoczesnymi elektronicznymi brzmieniami i rytmem. Niemal w każdym utworze bawię się przetwarzaniem swojego głosu. Przyznam, że znudziło mi się trochę śpiewanie klasycznych kompozycji i piosenek, dlatego na nowej płycie po raz pierwszy tak odważnie

eksperymentuję z głosem: melodeklamuję, improwizuję, rapuję, czytam również opowiadanie. W warstwie tekstowej jest sporo zaangażowanych treści, śpiewam o otaczającym nas natłoku informacji, o eksploatacji naszej planety czy pogoni za konsumpcją. Myślę, że to, co łączy nową płytę z poprzednimi, to próba łączenia muzyki tanecznej z ciekawym przekazem, bo cały czas wierzę, że muzyka do tańca też może nieść ze sobą głębsze emocje i treści.

W piosence „Bejbi Siter” z przymrużeniem oka opisujesz uroki macierzyństwa. A czy na serio zmieniłaś się, od kiedy jesteś mamą?

To, co powiem, pewnie nie będzie odkrywcze czy zaskakujące. Po prostu zmieniły się w moim życiu priorytety. Przestałam przejmować się drobiazgami, a skupiam wyłącznie na istotnych kwestiach i rozwiązaniach. Stałam się mistrzynią improwizacji, bo posiadanie dzieci wymaga od nas elastyczności i otwartości na nowe rozwiązania. Dzieci stały się też dla mnie inspiracją do tego, aby podnieść jakość swojego życia, zacząć naprawdę dbać o siebie i zdrowie najbliższych.

Starasz się żyć w zgodzie z naturą. A co to znaczy konkretnie?

Od wielu lat jestem członkiem Światowej Organizacji Ekologicznej WWF, która działa na rzecz ochrony środowiska. Dla mnie ekologia to nie tylko szacunek dla planety, ale również dla drugiego człowieka, w szczególności dziecka, a także dla swojego ciała. Na co dzień wygląda to tak, że staram się ograniczać negatywne działania dla środowiska czy własnego zdrowia, choć to trudne, kiedy się funkcjonuje w miejskiej dżungli. Chciałabym, aby kolejne pokolenia żyły w tak samo zielonym świecie jak my i nie musiały borykać się z górami plastikowych śmieci, które rozkładają się kilkaset lat. Poza tym mój ojciec i dziadek byli swego czasu leśniczymi, więc myślę, że moją potrzebę kontaktu z naturą wyniosłam też z domu.

Rodzina także przejęła zdrowe nawyki? Nie ma buntu?

Wychodzę z założenia, że najłatwiej przekonać innych do zdrowego odżywiania czy stylu życia, dając samemu dobry przykład. Jeśli ja na co dzień segreguję śmieci albo oszczędzam wodę lub prąd, to nasze dzieci przyjmują to jako standard i obowiązującą normę. Jeśli na co dzień jem zdrowe jedzenie, a po domu roznosi się zapach aromatycznych warzyw i owoców, to wszyscy jedzą je ze smakiem. Nasze dzieci lubią brokuły, bakłażana czy kalarepę, bo my, dorośli, je jemy i zachwycały się ich smakiem. Jeśli rodzic będzie podsuwał dzieciom warzywa, a sam najchętniej jadał pizzę,

dzieci to natychmiast wyczują. Zatem największą pracę z naszymi codziennymi przyzwyczajeniami musimy wykonać my, dorośli.

Kiedy nie nagrywałaś płyt, publiczność kojarzyła cię przede wszystkim jako eko-mamę. Założyłaś blog, chętnie podkreślałaś ogromne znaczenie bliskości rodzicielstwa. Teraz, kiedy wróciłaś na scenę muzyczną, nie zrezygnujesz z tej misji?

Mam poczucie, że dobrze wykorzystałam czas mojego urlopu macierzyńskiego i mając do dyspozycji znane nazwisko, spożytkowałam je w słusznej sprawie. Chciałam, aby inni młodzi rodzice dowiedzieli się, że jest wiele alternatywnych koncepcji na pielęgnowanie czy wychowanie dzieci i każdy z nas może odnaleźć swój osobisty sposób na macierzyństwo, zgodny z naszymi przekonaniem czy tym, co podpowiada intuicja. Ja osobiście czułam, że czasem warto iść pod prąd i niekoniecznie wierzyć wszystkim reklamom. Starałam się przez te lata, jeśli tak można powiedzieć, naładować akumulatory bliskości i miłości u dzieci, co mam nadzieję pomoże im teraz iść pewnym krokiem w świat.

Czujesz się trochę feministką?

Czuję się przede wszystkim w pełni wolną i świadomą kobietą. Natomiast uważam, że nadal funkcjonują w społeczeństwie stereotypy, sytuacje wykluczenia społecznego, dyskryminacji i nierówności społecznej, z którymi należy walczyć, i o rozwiązanie wielu z tych problemów zabiegają dziś feministki.

Wyprowadziłaś się z Warszawy do Trójmiasta. Nad morzem życie płynie wolniej?

Rzeczywiście, czas płynie tu... inaczej. Mam wrażenie, że wszędzie jest blisko, nie traci się czasu na stanie w korkach, wszyscy się znają i mają ochotę być częścią lokalnej społeczności. Oprócz morza i plaży mamy jeszcze parki krajobrazowe, po których można spacerować godzinami. Zresztą coraz więcej moich kolegów muzyków po wakacjach nie chce stąd wyjeżdżać i zastanawia się, jak zostać tu na dłużej... ■

Pierwszy album Reni Jusis, nazywanej polską ikoną muzyki elektronicznej, „Zakręcona” (1998 rok) długo nie schodził z pierwszych miejsc muzycznych list przebojów. Kolejne także były hitami docenionymi przez krytyków muzycznych, w efekcie czego artystka nagrodzona została cennymi statuetkami Fryderyków. Jej przeboje „Zakręcona” czy „Kiedyś cię znajdę” od lat nuci cała Polska. Najnowszy album „Bang!” jest siódmym w karierze gwiazdy, określany jako ponadczasowy i niezwykle energetyczny.



Nie tylko dla kuracjuszy

Kołobrzeg – czwarte pod względem wielkości miasto w województwie zachodniopomorskim to miejsce na wskroś wyjątkowe. Łączy w sobie walory spokojnego uzdrowiska, tętniącego życiem kurortu, dawnej twierdzy o znaczeniu strategicznym i bazy wypadowej na jedną z najpiękniejszych wysp Bałtyku.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



KOMANDOR
STANISŁAW MIESZKOWSKI
1903 – 1952
OBRONCA WYBRZEŻA W 1939 ROKU,
PIERWSZY POLSKI KAPITAŃ
PORTU KOŁOBRZEG
PIERWSZY KOMENDANT
OFICERSKIEJ
SZKOŁY MARYNARKI WOJENNEJ
DOWÓDCA FLOTY
CENTRALNE BIURO MORSKIE
KOŁOBRZEG 20 CZERWCA 2001
LUDŹ MORSKĄ I KRAJEM

Kołobrzaska latarnia morska, przed którą stoi pomnik komandora Stanisława Mieszkowskiego, pierwszego polskiego kapitana portu w Kołobrzegu.



Kołobrzeg jest miastem, które z wielu względów wymyka się wszelkim klasyfikacjom. Po pierwsze, z powodu lokalizacji – leży bowiem na pograniczu dwóch makroregionów: Pobrzeża Szczecińskiego (Wybrzeże Trzebiatowskie) oraz Pobrzeża Koszalińskiego (Wybrzeże Słowińskie). Po drugie, z uwagi na bardzo zróżnicowany klimat – w obrębie miasta i jego najbliższej okolicy specjaliści wyróżniają co najmniej pięć mikroregionów klimatycznych: plaży, parku i lasu na wydmach na zachód od parku, terenów zabudowanych (centrum i uzdrowisko), terenów zabagnionych (i doliny Parsęty na południe od miasta) oraz obszarów wysoczyznowych. Po trzecie, z racji niezwykle długich i bogatych dziejów. Dość powiedzieć, że jest to jedno z najstarszych miast w Polsce (jego historia sięga VIII wieku, gdy powstała tam osada znana z pozyskiwania soli z wody morskiej), w którym Bolesław Chrobry próbował nawet utworzyć biskupstwo. A później, na przestrzeni wieków zarządzili nim między innymi: Duńczycy, książęta pomorscy, a także reprezentanci Brandenburgii, Prus i Niemiec. Przede wszystkim jednak Kołobrzeg daje możliwość spędzenia czasu na wiele różnych sposobów. Dla młodych i starych, dla leniwych i aktywnych, dla entuzjastów przyrody i architektury, dla fanów historii i kultury – wymieniać tak można by bardzo długo. Nie przez przypadek miasto nazywane jest zarówno Perłą Bałtyku, jak i polską stolicą spa.

Kołobrzeg
to największe polskie uzdrowisko specjalizujące się w leczeniu szerokiej gamy dolegliwości.

Na zdrowie!

Poznanie Kołobrzegu polecamy zacząć od nadmorskiej dzielnicy uzdrowiskowej. Rokrocznie przyjeżdżają do niej tysiące gości chcących uciec od zabieganej codzienności i podreperować nadwątłone zdrowie. Tamtejszy ośrodek specjalizuje się bowiem w leczeniu bardzo szerokiej gamy dolegliwości. Choroby ortopedyczno-urazowe, układu nerwowego, reumatologiczne, kardiologiczne, pulmonologiczne, endokrynologiczne czy skórne – na każdą z nich zabiegi w kołobrzeskiej placówce powinny zadziałać zbawienie. Podobnie zresztą jak na cukrzycę, otyłość czy osteoporozę. W przyszłym roku minie dokładnie pół wieku odkąd miasto formalnie dostało status uzdrowiska, ale jego tradycje w tym aspekcie są dużo dłuższe. Już bowiem w 1830 roku otwarty został pierwszy zakład kąpeli solankowych, a w 1899 roku – dom zdrojowy.

Malownicze panoramy

Jak na największe polskie uzdrowisko przystało, Kołobrzeg może się też poszczycić pięknymi parkami. Mowa przede wszystkim o parku Teatralnym i parku im. Stefana Żeromskiego, znanym też jako Nadmorski Park Zdrojowy. Można w nim zobaczyć wiele okazów starych drzew (w tym dęby, jesiony, akacje czy jodły), krzewów oraz paproci. Od strony plaży granicę parku wyznacza aleja Nadmorska, która następnie przechodzi w bulwar Jana Szymańskiego – urokliwą prome-

AQUARIUS

★★★★★

hotel spa & wellness

WAKACJE NAD MORZEM



Rezerwuj już
teraz w ofercie
first minute



Idealny hotel na rodzinne wakacje:

- miejsce przyjazne dzieciom,
- kilka kroków do hotelowej plaży,
- kompleks basenów, jacuzzi i saun,
- jedyna restauracja w Kołobrzegu z certyfikatem Slow Food Polska,
- Aquarius CLUB & LOUNGE miejsce spotkań i rozrywki.

Zarezerwuj na: www.AquariusSPA.pl

📍 Kołobrzeg



Neogotycki ratusz przypomina swoim wyglądem średniowieczny zamek o obronnym charakterze. Trzy razy dziennie (o godzinie 9:00, 15:00 i 18:00) z wieży rozbrzmiewa hejnał miejski.





OD
MALCZEWSKIEGO
DO
SZANCENBACHA
1900-1980
MALARSTWO





Najdłuższe w Polsce **żelbetonowe moło** to doskonale miejsce na podziwianie urokliwych widoków na miasto i rozległe wody Bałtyku.

nadę powstała w latach 90. w miejscu starego deptaku zniszczonego przez sztorm. Jego początek i koniec wieńczą dwie bardzo charakterystyczne i ważne dla miasta konstrukcje. Pierwszą z nich jest moło o długości 220 metrów (najdłuższe żelbetonowe moło w Polsce), z którego roztacza się przepiękny widok na rozległe wody Bałtyku. Drugą natomiast jest latarnia morska – wybudowana zaraz po II wojnie światowej na miejscu poprzedniej, którą wiosną 1945 roku podczas walk o Kołobrzeg wysadziły wojska niemieckie. Latarnia ma wysokość 26 metrów, a jej światło widoczne jest z odległości nawet 30 kilometrów (kolejne takie obiekty znajdują się w Niechorzu – 34 kilometry na zachód i Gąskach – 22 kilometry na wschód). Można ją zwiedzać i z pewnością warto to zrobić, choćby z uwagi na efektowną panoramę, która rozciąga się z tarasu widokowego na morze, plażę i miasto. Przy promenadzie wzrok przyciąga też pomnik Zasług Polski z Morzem upamiętniający symboliczną uroczystość, która miała miejsce 18 marca 1945 roku (dzień wcześniej do podobnego aktu doszło w Mrzeżynie, a trzy dni wcześniej – w Dziwnówku).



W szerokie morze

Zachodnią granicę dzielnicy uzdrowskiej stanowi port zlokalizowany u ujścia Parsęty do Bałtyku. Pełni on nie tylko funkcję jachtową, handlową i rybacką, ale także pasażerską. To właśnie tam zaczynają się niezwykle popularne rejsy na duński Bornholm. Można też wypłynąć w typowo turystyczny rejs po okolicy albo wędkarski dający możliwość połowu dorsza, belony, śledzia lub łososa. W pobliżu portu nie brakuje również smażalni oferujących świeże ryby podane na przeróżne sposoby oraz kawiarenek, w których można się beztrudno rozmarzyć nad aromatycznym espresso i jednym z apetycznie wyglądających deserów.

Gotycka spuścizna

Nieco dalej na południe od morza, na prawym brzegu Parsęty, usytuowane jest centrum miasta i zarazem jego najstarsza część. To tam był lokowany Kołobrzeg w 1255 roku i to tam można zobaczyć najważniejsze perełki miejscowej architektury. Warto przy tym dodać, że miasto jest częścią Europejskiego Szlaku Gotyku Ceglanego. Najbardziej okazałym przykładem kołobrzeskiego gotyku jest bazylika mariacka, której powstanie datuje się na początek XIV wieku. Obecny wygląd zawdzięcza odbudowie w latach 50. i 60. po poważnych zniszczeniach pod koniec II wojny światowej (przyjmuje się, że po przejściu frontu wiosną 1945 roku miasto uległo zniszczeniu prawie w 90 procentach). Wcześniej świątynia także wielokrotnie cierpiała wskutek działań militarnych, ale mimo to i tak do naszych czasów przetrwało kilka bezcennych elementów wyposażenia – między innymi siedmioramienny gotycki świecznik z 1327 roku, Korona Schlieffenów (drewniany żyrandol z 1523 roku), Korona Holkenów (mosiężny żyrandol z 1420 roku), chrzcielnica z 1355 roku czy równie misternie zdobione drewniane ołtarze z przełomu XV i XVI wieku. Gotyckim symbolem miasta jest też Baszta Prochowa (zwana też Basztą Lontową) – jedyny zachowany element średniowiecznego systemu obronnego. Na uwagę zasługuje ponadto kilka budowli neogotyckich. Wśród nich jest gmach poczty, kościół rektoralny Niepokalanego Poczęcia NMP, a zwłaszcza monumentalny ratusz miejski. Na placu obok niego zaciekawione spojrzenia gości przyciąga również obracająca się włożysku wodnym półtoratonowa kula z czarnego granitu – symbolizuje ona glob ziemski, a jej dotknięcie podobno przynosi szczęście. Na plac Ratuszowy polecamy wybrać się również po zmroku, bo jest wówczas efektownie oświetlony i tętni życiem jako ulubione miejsce spotkań. Zachęcamy także do spaceru po tak zwanej Nowej Starówce, czyli

★★★★★
DIUNE HOTEL
&
RESORT

Przy rezerwacji
pobytu na hasło
PENDOLINO
w obiektach Zdrojowa Hotels
WELCOME DRINK **GRATIS!**

WAKACJE NAD MORZEM

3 dni od **549** PLN/os.

zaledwie **20 metrów** od plaży...

HOTELE W NAJPIĘKNIEJSZYCH KURORTACH

by Zdrojowa

Sand Hotel****



KOŁOBRZEG
www.sandhotel.pl

Marine Hotel*****
& Ultra Marine



KOŁOBRZEG
www.marinehotel.pl

Diune Hotel*****
& Resort



KOŁOBRZEG
www.diunehotel.pl

Jantar Hotel***
& SPA



KOŁOBRZEG
www.jantarspa.pl

Boulevard
Ustronie Morskie



USTRONIE MORSKIE
www.blvd.pl

Cristal Resort
Szkłarska Poręba



SZKLARSKA PORĘBA
www.cristal-resort.pl

Baltic Park Moło
Apartments



ŚWINOUJŚCIE
www.balticpark-molo.pl

REZERWACJA MIEJSC HOTELOWYCH: +48 91 40 40 400

SPRZEDAŻ DOCHODOWYCH APARTAMENTÓW WAKACYJNYCH: +48 91 40 40 440

www.zdrojowahotels.pl



ZDROJOWA
INVEST & HOTELS



Z **kołobrzieskiego portu** można wyruszyć w rejs wędkarski lub typowo turystyczny po okolicy. Tu też może zacząć się niezapomniana morska podróż na duński Bornholm.

wzdłuż budynków inspirowanych dawnym stylem, lecz powstałych według współczesnych projektów kołobrzeskich architektów. Nowo powstałe obiekty wkomponowane w stare, które przetrwały militarną zawieruchę, dają naprawdę intrygujący efekt.

Żywa lekcja historii

W Kołobrzegu koniecznie należy przeznaczyć też czas na zapoznanie się z jego militarnym dziedzictwem. Mało kto zdaje sobie sprawę, że początki tamtejszej twierdzy sięgają epoki potopu szwedzkiego, czyli połowy XVII wieku, gdy miasto było jedynym portem morskim Brandenburgii. Co ciekawe, następstwem tego było otwarcie jednej z pierwszych w całej Europie szkoły wojskowej – Akademii Rycerskiej (na początku kolejnego stulecia przeniesiono ją do Berlina). W okresie pokoju fortyfikacje służyły głównie jako garnizon oraz miejsce przetrzymywania więźniów politycznych. Były jednak i znacznie bardziej dramatyczne chwile – na przykład oblężenia podczas wojny siedmioletniej (1756-63) czy bitwa o Kołobrzeg w 1807 roku pomiędzy wojskami napoleońskimi i pruskimi. Ostatecznie twierdza uległa likwidacji po wojnie francusko-pruskiej w 1872 roku i później reaktywowano ją już tylko w ostatnich dwóch latach II wojny światowej. Jej burzliwe dzieje można poznawać, podążając Miejskim Szlakiem Fortyfikacji, a także biorąc udział w regularnie organizowanych rekonstrukcjach historycznych, żywych lekcjach historii,

grach miejskich i zlotach (łącznie ze Zlotem Zimnowojennym – największej imprezie w kraju poświęconej klimatowi tak zwanej zimnej wojny). Cennym uzupełnieniem wędrowki szlakiem kołobrzeskich umocnień jest wizyta w Muzeum Oręża Polskiego, gdzie eksponowane są zbiory militariów pochodzących od wczesnego średniowiecza do współczesności. W Pałacu Brunswickich mieści się natomiast oddział muzeum poświęcony ponadtyśiącletniej historii miasta. Pod wspomnianą placówką podlega również znajdujący się w porcie Kołobrzeki Skansen Morski, którego wizytówką są: okręt patrolowy ORP Fala, kuter rakietowy ORP Władysławowo, a także pozostałości z legendarnego niszczyciela ORP Burza. Poza Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu od dwóch lat funkcjonuje jeszcze Muzeum Patria Colbergensis (dosłownie: Ojczyzna Kołobrzeg). Placówka jest zlokalizowana w wyjątkowym miejscu – w podziemiach ratusza – i w znacznej mierze ma charakter multimedialny. Oprócz unikatowych eksponatów w tradycyjnej formie, w przystępny sposób przybliża ona piękno zabytków i losy miasta z wykorzystaniem słuchowisk, filmów oraz innych narzędzi, które oferuje najnowsza technologia.

Wsiąść do pociągu...

Niewątpliwą zaletą Kołobrzegu jest także fakt, że przy tylu atrakcjach jest to miasto na tyle kompaktowe, że można je poznawać na piechotę. Samochód po przyjeździe warto zatem zostawić do końca pobytu na parkingu. A jeszcze lepszym wyjściem – pozwalającym uniknąć ewentualnych korków w jedną bądź drugą stronę – jest po prostu wsiąść w pociąg, który dowiezie nas prosto na gruntownie wyremontowany niedawno dworzec. Opcja ta jest tym bardziej kusząca, że od kilku tygodni do Kołobrzegu można już dojechać szybkim pociągiem Pendolino. ■

Wybierz PKP Intercity!

Od 29 kwietnia do Kołobrzegu dojedziesz szybciej niż dotychczas. PKP Intercity wprowadziło nowe połączenia, które są obsługiwane przez pociągi Expres InterCity Premium (Pendolino). Więcej szczegółów na stronie www.intercity.pl.



PLAŻA **MORZE** **RELAKS** **ZABAWA** **URLOP** **PLAŻA** **MORZE** **RELAKS** **CZAS**
RODZINA **SPORT** **PRZYJACIELE** **PRZYJACIELE** **RODZINA** **SPORT** **PRZYJACIELE** **WOLNY**
WAKACJE **WYPOCZYNEK** **LUZ** **PIKNIK** **LEŻAK** **SEN** **WAKACJE** **WYPOCZYNEK** **LUZ**
ZACHÓD SŁONCA ZACHÓD SŁONCA ZACHÓD SŁONCA ZACHÓD SŁONCA

WYPOCZYNEK ZA GRANICĄ



BEZPIECZEŃSTWO
Natura Tour jest
właścicielem
sieci 15 ośrodków
na terenie kraju



DOŚWIADCZENIE
Istniejemy od
16 lat, w samym
2015 r. obsłużyliśmy
335 tys. Klientów



MORZE I GÓRY
Ośrodki Natura
Tour położone
są w najbardziej
znanych kurortach



NISKIE CENY
Pobyty w naszych
ośrodkach kosztuje
naprawdę
niewiele

zadzwoń lub zarezerwuj on-line
infolinia: 801 000 527

www.naturatour.pl



Sieć szlaków wodnych z nowoczesną infrastrukturą dla wodniaków, kilometry tras rowerowych, ogromny potencjał przyrodniczy i krajobrazowy oraz wspaniałe obiekty dziedzictwa kulturowego – to główne atuty przyciągające turystów na unikatowy pod wieloma względami obszar Żuław i Zalewu Wiślanego.

Turystom lubiącym podróżować na dwóch kółkach proponujemy zapoznanie się z najdłuższym i najciekawszym szlakiem rowerowym prowadzącym przez Żuławę Wiślaną aż do Elbląga. Szlak Mennonitów to dwu-, trzydniowa wycieczka rowerowa pobudzająca wyobraźnię o bogatej historii Żuław Wiślanych. Podczas wyprawy piękno krajobrazu przeplata się z dziedzictwem regionalnym wkomponowanym w panoramę delty Wisły. Pokonanie tego ponad 170-kilometrowego szlaku kulturowego pozwoli oderwać się od codzienności. Ta niezwykle ciekawa trasa wiedzie przez wsie i miejscowości, w których odnaleźć można ślady osadnictwa menonickiego, liczne zwodzone mosty, a także drewniane chaty i wiatraki. Największą atrakcją na szlaku są niespotykane nigdzie indziej domy podcieniowe. Żuławski krajobraz – płaski aż po horyzont, z rzędami wierzb ustawionych na brzegach polderów i kanałów odwadniających – sprawi, że Szlak Mennonitów pozostanie na długo w pamięci każdego rowerzysty.

Szlak Mennonitów

Długość: 170 kilometrów

Oznakowanie: kolor czarny

Główne miejscowości na szlaku:

Gdańsk, Trutnowy, Mikoszewo, Nowy Dwór Gdański, Nowy Staw, Malbork, Elbląg

Atrakcje: domy podcieniowe (Trutnowy, Żuławki, Orłowo, Nowa Cerkiew), kościoły gotyckie i ryglowe (Wróblewo, Kieźmark, Palczewo, Lubieszewo, Nowy Staw), wiatraki (Palczewo, Drewnica)

Noclegi: Cedry Wielkie, Jantar, Mikoszewo, Stegna, Rybina, Lubieszewo, Marynowy, Malbork, Elbląg

Miłośników wodnej przygody zachęcamy do zapoznania się z ofertą Pętli Żuławskiej, czyli sieci szlaków wodnych łączących ze sobą Wisłę, Martwą Wisłę, Szarpawę, Wisłę Królewicką, Nogat, Kanał Jagielloński, rzeki Elbląg i Pasłękę oraz wody Zalewu Wiślanego. Łącznie ponad 300 kilometrów przyjaznej żeglugi i przygody, które można doświadczać na pokładzie jachtu, łodzi motorowej czy hauseboata.

Zalew Wiślany jest akwenem prawie trzykrotnie większym od największego w Polsce jeziora Śniardwy. Szlaki wodne Pętli Żuławskiej dostępne są dla wodniaków zarówno od strony Morza Bałtyckiego, jak i szlaków śródlądowych, w tym międzynarodowej drogi wodnej E70 łączącej Europę Zachodnią z rejonem Kaliningradu.

Na przyjęcie turystów czeka nowoczesna infrastruktura, w tym porty i przystanie w: Elblągu, Krynicy Morskiej, Tolkmicku, Białej Górze, Braniewie, Nowej Pasłęce, Kątach Rybackich, Rybinie, Osłonce, Błotniku i Malborku. Obiekty te zapewniają żeglarzom wygodne keje i zaplecze socjalne oraz cumowanie w komfortowych warunkach. System przystani Pętli Żuławskiej uzupełniają cztery pomosty cumownicze w Tczewie i Drewnicy. Udogodnieniem dla żeglarzy są oddane do użytku dwa mosty zwodzone: w Gdańsku-Przegalinie i w Nowej Pasłęce oraz zelektryfikowana śluza Gdańska Głowa.

Wybrane propozycje tras:

1) Wielka Pętla Żuławska

- a) rzeki: Motława, Martwa Wisła, Wisła, Szkarpawa, Nogat, Kanał Jagielloński, Elbląg
- b) miejscowości: Gdańsk, Drewnica, Rybina, Elbląg, Malbork, Tczew, Gdańsk
- c) czas trwania: 6 dni spokojnego pływania (możliwa modyfikacja – start i koniec na Szkarpawie, na przykład w Rybinie. Trasa liczy wtedy 4-5 dni i ma długość około 130 kilometrów)
- d) długość: 200 kilometrów
- e) atrakcje: śluza Gdańska Głowa, mosty zwodzone i obrotowe w Rybinie, stacja pomp w Osłonce, zamek krzyżacki w Malborku, śluzy na Nogacie, mosty tczewskie
- f) jednostki: zanurzenie do 1,4 metra (najniższe przejście 3,7-3,3 metra w zależności od poziomu wody)

2) Z Gdańska na Zalew Wiślaný

- a) rzeki: Motława, Martwa Wisła, Wisła, Szkarpawa, Wisła Królewiecka, Zalew Wiślaný
- b) miejscowości: Gdańsk, Błotnik, Drewnica, Rybina, Osłonka, Sztutowo
- c) czas trwania: 2 dni (około 5 godzin dziennie)
- d) długość: 60 kilometrów
- e) atrakcje: Stare Miasto w Gdańsku, śluzy, mosty zwodzone, domy podcieniowe
- f) jednostki: zanurzenie do 1,4 metra

3) Wokół Zalewu Wiślanego

- a) rzeki i akweny: Zalew Wiślaný, Pasłęka, Elbląg
- b) miejscowości: Elbląg, Krynica Morska, Kąty Rybackie, Piaski, Tolkmicko, Frombork
- c) czas trwania: 7 dni
- d) atrakcje: plaże Mierzei Wiślanej, Wzgórze Katedralne we Fromborku, stadnina koni w Kadynach, latarnia morska w Krynicy Morskiej
- e) jednostki: zanurzenie do 1,4 metra

Możliwości czarteru:

- a) houseboaty – Żuławki, Rybina, Kąty Rybackie, Malbork, Elbląg
- b) jachty – Gdańsk, Elbląg, Nowa Pasłęka

Zainteresowanych szczegółowymi informacjami o atrakcjach turystycznych na Żuławach zapraszamy na stronę **pomorskie.travel** (zakładka „Żuławy”), zaś warunki żeglarskie na Pętli Żeglarskiej można sprawdzić na stronie **petla-zulawska.pl**.



Wyjazdowe ABC

Maj – jedna z najpiękniejszych pór roku w naszym kraju. Czas bliższych i dalszych weekendowych wyjazdów. W tym roku mamy aż dwa długie weekendy majowe, więc to ostatni dzwonek, by zrobić rezerwację pakietu hotelowego i ruszać w Polskę.

TEKST: VIOLETTA HAMERSKA

Można oczywiście zrobić rezerwację w ostatniej chwili. Nie polecam jednak takiego rozwiązania, zwłaszcza jeśli jedziemy z małymi dziećmi. Lepiej zaplanować wyjazd i odpowiednio się przygotować. Jak pokazują ostatnie badania dotyczące sposobów podejmowania decyzji zakupowych, w tym także usług, aż 70 procent konsumentów kieruje się rekomendacjami, a jeśli chodzi

o wybór hoteli, to blisko 40 procent z nas lubi, kiedy dany obiekt jest polecany przez znajomych i przyjaciół. Kupujemy przecież nie tylko miejsce na nocleg. Nie mniej ważna jest także panująca w hotelu atmosfera czy jakość usług.

Kilka dobrych rad

Jak więc wybrać hotel, abyśmy byli zadowoleni z wypoczynku? Najpierw należy zastanowić się, jak chcielibyśmy spędzić czas, jaki mamy budżet i jaki środek transportu wybierzemy, aby dotrzeć na miejsce. Warto również pomyśleć, co będziemy robić na miejscu i w okolicy, zwłaszcza, jeśli nie będzie dobrej pogody.

Co warto zrobić przed wyjazdem?

- uważnie przeczytaj, jakie usługi są zawarte w pakiecie majówkowym,
- sprawdź, czy ceny podane są w wartości netto, czy brutto i jaka jest wymagana forma płatności,
- upewnij się, jakie są zniżki dla dzieci,
- zwróć uwagę, jakie wyżywienie jest w pakiecie i w jakich godzinach jest podawane,
- jeśli jedziesz samochodem, sprawdź wcześniej, czy parking jest płatny czy bezpłatny i gdzie się znajduje, jeśli jedziesz pociągiem lub samolotem, zapytaj, czy hotel oferuje transfery i ile kosztuje podróż w dwie strony,

Violetta Hamerska

Ekspert rynku hotelowego w jakości produktu i usług. Od ponad 25 lat związana z branżą hotelową i turystyczną. 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.



- jeśli jest to Hotel Przyjazny Rodzinie, to w momencie rezerwacji podaj wiek dziecka/ dzieci i ustal, jakie akcesoria mają na was czekać przygotowane w pokoju (łóżeczko, dostawka, podgrzewacz, wanienska, podest itp.),
- jeśli jedziesz z psem, sprawdź wcześniej, czy hotel akceptuje zwierzęta oraz ile kosztuje pobyt pupila, poproś również o regulamin pobytu ze zwierzętami,
- jeśli jedziesz z psem pociągiem PKP IC możesz kupić bilet dla psa online, sprawdź koniecznie warunki przewozu zwierząt w pociągu,
- zapoznaj się z programem atrakcji i animacji w czasie weekendu,
- jeśli zamierzasz skorzystać ze spa w hotelu, poproś o przesłanie oferty na usługi i z góry zarezerwuj terminy zabiegów,
- jeśli masz specjalną dietę, skontaktuj się wcześniej z hotelem i ustal, jaką możesz mieć indywidualną propozycję,
- sprawdź również warunki anulacji rezerwacji i jakie są z tym związane opłaty.

Warto dodać, że wiele ciekawych ofert jest dostępnych w czasie tygodnia pracy w zdecydowanie atrakcyjniejszej cenie. Weekendy są zawsze droższe, bo bardziej popularne. Jeśli chcesz mieć pewność, że w polecanym lub ulubionym hotelu będziesz mieć miejsce, to zrób rezerwację z wyprzedzeniem. Każda rezerwacja (nawet telefoniczna) powinna być potwierdzona pisemnie na wskazany adres e-mailowy. Sprawdź również aktualne promocje w hotelu, ceny specjalne oraz możliwości wyboru pokoju w zależności od ceny.

Zachowaj spokój!

Z badań wynika, że najwyższy poziom stresu – w związku z wyjazdem – kumuluje się tuż po wejściu do hotelu. Warto o tym pamiętać i wykazać odrobinę cierpliwości, jeśli przy ladzie w recepcji będzie kolejka. Pomyśl, że za chwilę rozpoczniesz wymarzony wypoczynek, więc szkoda tracić nerwy na niepotrzebne emocje. Życzę tylko udanych podróży i wspaniałego wypoczynku! ■

REKLAMA



Hotel*** Olender

Twoje centrum spotkań

Odpocznij od codzienności
i nabierz energii na nowe wyzwania

- dogodna lokalizacja w centrum Polski, blisko A1 i S10
- komfort pracy i wypoczynku
- nowoczesne centrum konferencyjne
- aquapark, spa, strzelnica, sauny

Centrum Sportu i Rekreacji Olender
w Wielkiej Nieszawce k. Torunia
tel. 56 622 06 06, kom. 519 647 349

www.olender.info

[Olender.Nieszawka](https://www.facebook.com/Olender.Nieszawka)





Gdynia

Miasto z morza

Budynki przypominające cumujące przy ulicach transatlantyki, balkony jak mostki kapitańskie, z nadbudówkami i masztami flagowymi, przestronne szklane tarasy jak pokłady statków, okna w kształcie bulajów i ściany domów zaokrąglone na wzór kadłubów okrętowych. A w tle – morze. Oto śródmieście Gdyni uznawane przez architektów za perłę modernizmu.

Gdynska starówka choć młoda, bo powstała na początku XX wieku, jest unikatem na światową skalę. Tylko kilka miast na świecie – Tel Awiw, Brasilia i właśnie Gdynia mogą pochwalić się zabudową w ca-

łości powstałą w duchu awangardy modernizmu. Dlatego też śródmieście Gdyni uznane zostało niedawno przez Instytut Dziedzictwa Narodowego za Pomnik Historii. Ale Gdynię warto odwiedzić nie tylko ze względu na zabytki.

Miasto kradnie falom

Gdynia to najbardziej morskie ze wszystkich miast w Polsce. Łączy w sobie wszelkie najlepsze cechy dużej metropolii i wypoczynkowego kurortu. Rozrywkowe i zabytkowe centrum położone jest na samym

brzegu morza, a mola i bulwary wręcz kradną przestrzeń falom. Kradną, bo muszą – z drugiej strony na Gdynię napiera las ze wzgórzami morenowymi, a ćwierćmilionowe już miasto musi się gdzieś zmieścić. Stąd hotele, apartamentowce czy nawet całe osiedla powstają tu na sztucznie stworzonych pirsach. Jednym z najstarszych jest Molo Południowe. Zostało zbudowane wraz z portem w latach 20. ubiegłego wieku. Wcina się w morze na ponad pół kilometra i do samego końca można dojechać samochodem. Znajduje się na nim Akwarium Gdynskie, Wydział Nawigacyjny Akademii Morskiej, zabudowania należące do mariny jachtowej, restauracje, bary, kawiarnie, dyskoteki. Przy jego nabrzeżu cumują pływające muzea – Dar Pomorza, zwany Białą Fregatą i ORP Błyskawica, najstarszy zachowany niszczyciel, który walczył podczas II wojny światowej. Stąd także można wyruszyć w rejs po Zatoce Gdańskiej, obserwować kormorany suszące skrzydła na falochronie albo latem – wpływające do portu cruisery, oceaniczne olbrzymy wożące turystów po najdalszych zakątkach świata. Świetny punkt widokowy znajdziemy też na Kamiennej Górze. To wznie-sienie w samym centrum miasta, otoczone przedwojenną dzielnicą willową i publicznymi ogrodami. Można wspiąć się na nie schodami lub wjechać darmową kolejką szynową. Przed wspinaczką jednak warto zatrzymać się na chwilę na placu



Grunwaldzkim, na którym znajduje się Teatr Muzyczny i Gdynskie Centrum Filmowe. To właśnie tu we wrześniu jest rozkładany czerwony dywan, na którym prezentują się gwiazdy podczas Festiwalu Filmowego.

Fale zabierają miastu

Obowiązkowym miejscem na mapie Gdyni jest Orłowo, klimatyczna willowa dzielnica z drewnianym molo spacerowym i wciąż pracującym klimatem, którego fotografię ma w albumie każdy, kto był w Gdyni. Wznosi się nad falami na kilkadziesiąt metrów w górę, a morze przy każdym sztormie wyrzuca z niego kolejne bryły skamieniałej gliny. Dlatego też nie można ostatecznie określić jego wysokości – klif wciąż cofa się w głąb lądu i staje się tym samym coraz wyższy. Na plaży u jego stóp nadal znaleźć można bursztyny, a nawet zatopione w granitowych kamieniach granaty.

W Orłowie warto odwiedzić też przystań rybacką, gdzie nadal można kupić świeże ryby prosto z kutra (pod warunkiem, że się wcześniej wstaje) i wypić kawę na tarasie domu, w którym swego czasu Stefan Żeromski pisał swój słynny „Wiatr od morza”. Kilkaśmetrów dalej, plażą w stronę Kolibek, działa gdyńska teatralna Scena Letnia. Wieczne spektakle, przy akompaniamencie krzyku mew i szumu fal, gdy elementem scenografii jest morze, to niezapomniane przeżycie. Komu mało wrażeń, może jeszcze odwiedzić Centrum Nauki Experiment, gdzie mali i duzi odkrywcy zgłębiają tajemnice świata, wprawiając w ruch śrubę Archimedesa czy wkracając w sam środek trzęsienia ziemi. Albo Muzeum Motoryzacji lub Jump City – jeden z największych w Europie parków trampolin czy mieszczące się w zabytkowym Dworcu Morskim – Muzeum Emigracji.





Śladami inspektorów UNESCO

Wraz z długim weekendem majowym tegoroczny sezon turystyczny w naszym kraju rozpoczął się na dobre. Oznacza to, że na mapie atrakcji pojawiły się kolejne obiekty – zupełnie nowe albo starannie odnowione. Zapraszamy do zapoznania się z wybranymi przez nas propozycjami.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Zamek w Niemodlinie

Po latach popadania w ruinę rezydencja w powiecie opolskim wreszcie zaczyna odzyskiwać należytą sławę. Po gruntownym remoncie obiekt po raz pierwszy udostępniono do zwiedzania w zeszłym roku i cieszył się on sporym zainteresowaniem turystów. W najbliższych miesiącach powinno być jeszcze lepiej, bowiem malowniczy kompleks przeszedł kolejne prace konserwatorskie. Późnorenansową rezydencję z XIV wieku, przebudowaną potem na późnobarokowy pałac, można zwiedzać na własną rękę od wtorku do niedzieli w godzinach 10:00–16:00, a w soboty oraz niedziele także z przewodnikiem – o godzinie 12:00 i 13:00. Początkowo do obejrzenia były między innymi: most, fosa, średniowieczny dziedziniec, sala balowa, kaplica i park zamkowy. Obecnie na gości czeka ponadto zbrojownia czy komnata garderobiana z historycznymi strojami

do przymierzenia, a niedługo będzie też dostępna galeria ikon z eksponatami z różnych stron świata. Poza zwiedzaniem podstawowej trasy, planowane są także wycieczki tematyczne i historyczne po zamku oraz nocne spacerzy, podczas których liczne legendy związane z tym miejscem zabrzmiały jeszcze bardziej przejmująco niż zwykle. Będzie można usłyszeć nie tylko opowieść o Białej Damie, ale również o rozpustnych mniachach, duchu ciotki Elżbiety, cudzie nad Ścinawą, ukrytym skarbie czy tunelu pod Niemodlinem. Historii jest sporo, bo i dzieje zamku są niezwykle bogate. Najpierw należał on do Piastów Śląskich, a potem trafił kolejno w ręce tak znamienitych rodów jak: Hohenzollernowie, Pucklerowie, Logauowie czy Promnitzowie. Po II wojnie światowej za murami zamkowymi funkcjonowała szkoła podoficerska. Niektórzy mogą też kojarzyć to miejsce za sprawą filmu „Jasminum” Jana Jakuba Kolskiego, który właśnie tam powstawał. Wstęp do zamku kosztuje 15 złotych (bilet ulgowy – 10 złotych, a rodzinny – 35 złotych).

Zabytkowa Kopalnia Srebra w Tarnowskich Górach

Warto przyjechać do Tarnowskich Gór, bo już w przyszłym roku może się okazać, że tamtejsze atrakcje będą figurowały na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Co ciekawe, decyzja w tej sprawie najprawdopodobniej zapadnie podczas 41. Sesji Komitetu Światowego Dziedzictwa, która... może odbyć się w Krakowie. Na razie pewne jest jedno – aplikacja dotycząca tarnogórskich obiektów pogórnich została pozytywnie oceniona przez Centrum Światowego Dziedzictwa w Paryżu, co oznacza, że w drugiej połowie tego roku w śląskim mieście zjawi się ekspert z Międzynarodowej Rady Ochrony Zabytków i Miejsc Historycznych (ICOMOS), który na miejscu będzie przygotowywał opinię dla organu orzekającego. Aby wizytacja przebiegła pomyślnie, konsultanci zaangażowani w całe przedsięwzięcie sami wcielają się teraz w rolę inspektorów i przeprowadzają próbne wizje lokalne nominowanych miejsc (łącznie jest ich 28). Odwiedzili już oni między innymi: trasę turystyczną w Zabytkowej Kopalni Srebra, krajobraz pogórnicy Parku Miejskiego, hałdę popłuczkową dawnej kopalni królewskiej „Fryderyk”, wylot i roznos Głębokiej Sztolni „Fryderyk”, a także infrastrukturę inżynierską sztolni „Boże wspomóż”. Gościli również przy szybach „Fryderyk” i „Kaehler” (na tym ostatnim znajduje się czynne ujęcie wody pitnej) oraz w Srebrnej Górze leżącej na terenie Bytomia i w części Tarnowskich Gór. To właśnie tam znajdują się pozostałości po XVI-wiecznym górnictwie rud ołowiu i srebra, a także krajobraz pogórnicy po wydobyciu cynku w wieku XIX. Jeśli zatem ktoś chce się poczuć jak najwyższej rangi audytor kulturowy, teraz ma ku temu wyjątkową okazję – wystarczy powtórzyć ich szlak...



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



Park Historii i Rozrywki „Twierdza Ustka”



Ustka to nie tylko miejscowość uzdrowskowa. Zwiedzając Ustkę, nie sposób pominąć atrakcji turystycznej dodającej blasku temu i tak słonecznemu miastu „na fali”. Tym miejscem jest Park Historii i Rozrywki „Twierdza Ustka” zlokalizowany tuż przy zachodniej plaży nad Morzem Bałtyckim – na wydmie koło portu. Znajdują się tam cztery poniemieckie, żelbetonowe działobitnie oraz schrony połączone korytarzami. Obiekt zwany Baterią Blüchera został zbudowany przez Niemców na przełomie 1938 i 1939 roku. Władze hitlerowskie postanowiły zbudować wielki port handlowy, zatem obiekt musiał być odpowiednio ufortyfikowany. Baterię nazwano imieniem pruskiego feldmarszałka Gebharda Leberechta von Blüchera związanego ze Słupskiem, który przyczynił się do zwycięstwa brytyjsko-pruskiego nad Napoleonem pod Waterloo w 1815 roku. Otwarcie portu miało nastąpić w 1941 roku. Niemcy oszacowali koszt budowy tego obiektu na sumę, bagatelą, 60 milionów marek, ale zdążyli wydać jedynie 10 milionów. Do ukończenia

całości zabrakło trzech lat, ponieważ... wybuchła II wojna światowa.

Obecnie kompleks bunkrów został zamieniony w obiekt turystyczny, w którym można przeżyć interaktywną lekcję lokalnej historii. W środku Baterii Blüchera znajduje się podziemna galeria multimedialna będąca atrakcją dla dorosłych i dla dzieci. Podczas zwiedzania wnętrza można nieźle się wystraszyć, widząc i słysząc symulację ataku gazem bojowym. W pomieszczeniach spotkamy też manekiny do złudzenia przypominające żywych niemieckich żołnierzy. Sezon letni daje możliwość wypróbowania swoich sił na strzelnicy, gdzie nadarza się okazja postrzelać z replik broni z czasów II wojny światowej. A na zgłodniałych czeka wojskowa grochówka! Twierdza Ustka otwarta jest codziennie przez cały rok. Bilet wstępu na samodzielne zwiedzanie kosztuje 12 złotych, a z przewodnikiem (co niedzielę o godzinie 10:00) – 18 złotych. Cena wejściówek ulgowych to odpowiednio 8 i 14 złotych.

Pałacyk Henryka Sienkiewicza w Oblęgorku

W związku ze 170. rocznicą urodzin pisarza, 100. rocznicą jego śmierci i 120. rocznicą wydania powieści „Quo vadis” bieżący rok jest Rokiem Henryka Sienkiewicza. Z tej okazji warto zajrzeć do poświęconego pisarzowi muzeum w Oblęgorku, które będzie jednym z najważniejszych miejsc jubileuszowych obchodów. Stanowiący oddział Muzeum Narodowego w Kielcach pałacyk był darem dla pisarza od rodaków, a następnie został przekazany przez jego rodzinę państwu właśnie jako miejsce pamięci o nim. Zresztą do dziś w pobliżu rezydencji mieszkają krewni Henryka Sienkiewicza, w tym jego prawnuczka Jadwiga. Oprócz stałej ekspozycji, zawierającej między innymi rodzinne pamiątki i rękopisy pierwszego Polaka-laureata Nagrody Nobla w dziedzinie literatury, w placówce od niedawna można oglądać wystawę „Czas mierzony szwajcarskim zegarkiem”.



Przybliża ona najmniej znany, ostatni etap życia Sienkiewicza, podczas którego przebywający w Szwajcarii pisarz działał bardzo aktywnie na rzecz pomocy ofiarom I wojny światowej w ojczystym kraju. Planowany jest także kolejny Złot Szkół Sienkiewiczowskich oraz szereg koncertów, odczytów czy pikników poświęconych genialnemu autorowi. Nie zabraknie też kina plenerowego, w którym wyświetlane będą ekranizacje utworów Sienkiewicza, w tym także te nieco mniej znane. Pałacyk można zwiedzać od wtorku do niedzieli w godzinach 10:00–16:00 (ostatnie wejście godzinę przed zamknięciem). Bilet kosztuje 8 złotych (ulgowy – 4 złote), a za dodatkowe 25 złotych istnieje możliwość zamówienia przewodnika.



Muzeum Rybołówstwa na Helu

Po trwającym trzy lata kapitalnym remoncie oddział Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku od kwietnia znów czeka na gości. – To zupełnie nowe muzeum – przyznał na uroczystości otwarcia Tadeusz Muża, kierownik placówki. Nie sposób się z nim nie zgodzić. Zmodernizowany dach, odnowiona elewacja, strych zaadaptowany na nową przestrzeń wystawienniczą, zainstalowana winda – dawny kościół ewangelicki, będący zarazem najstarszym budynkiem na półwyspie, zmienił się wręcz nie do poznania. Wystawa stała prezentuje w ujęciu chronologicznym zagadnienia związane z tradycyjnym rybołówstwem i skutnictwem kaszubskim, historią samego Helu, dziejami polskiego rybołówstwa morskiego, a także z ekologią Morza Bałtyckiego. Całość ilustrują oczywiście liczne mapy i archiwalne zdjęcia. Na pierwszym piętrze usytuowana jest z kolei galeria obrazów o tematyce morskiej. Jak z dumą podkreślają pracownicy muzeum, Hel i okolice stanowiły niezwykle wdzięczny temat zwłaszcza dla kolorystów oraz impresjonistów. Podczas zwiedzania odnowionej placówki ogromne wrażenie robi także żaglowa łódź rybacka, tak zwany czołn łebski. Porównać ją można z podwieszoną do stropu morską łodzią rybacką z Mechelinek. Na emporze ustawiony jest również ocਾਲy z pożogi wojennej model wotywny fregaty z XVIII wieku, który dawniej zdołał wnetrze świątyni. Kierownictwo placówki przewiduje też wystawy czasowe – motywem przewodnim tej na najbliższe miesiące jest „Hel w pocztówkach”. Polecamy także wstąpić na wieżę widokową, aby nacieszyć oczy przepiękną panoramą. Bilet wstępu, obejmujący wejście na wieżę, kosztuje 10 złotych (ulgowy 6 złotych). ■

Jelenia Góra

Karkonosze na wyciągnięcie ręki

Kiedy pociąg dojeżdża do dworca Jelenia Góra Główna, każdy z podróżnych wyglądający przez okna wagonu zauważy przesuwające się pasmo gór: Śnieżkę, Szrenicę, Śnieżne Kotły... Jest to jedna z nielicznych tras kolejowych, gdzie powiedzenie, że góry są na wyciągnięcie ręki ma swoje dosłowne znaczenie.



Miasto leżące w sercu Kotliny Jeleniogórskiej skupia uwagę samo w sobie, bo trudno znaleźć podobne miejsce, w którym epoki i style, historia i współczesność, rozrywka i wyciszenie tworzą tak barwną mozaikę. Nie opuszczając Jeleniej Góry, można przejechać ścieżkami rowerowymi dystans prawie 50 kilometrów. Idealna rodzinna przejażdżka! Ci, którzy chcą skosztować rowerowego szaleństwa w stylu MTB, też znajdą dla siebie odpowiednie trasy. Zaprasza sama mistrzyni – jeleniogórzanka, Maja Włoszczowska. Amatorzy adrenaliny mogą skorzystać z usług Aeroklubu Jeleniogórskiego – odbyć podniebną wycieczkę samolotem, szybowcem, ale też skoczyć ze spadochronem w duecie z najlepszymi zawodnikami tej dyscypliny. W niezwykle malowniczym Borowym Jarze, w którym rzeka Bóbr od tysięcy lat wy-

cina koryto w twardych granitognej-sach, swoje miejsce znajdują amatorzy wspinaczki skałkowej. Jelenia Góra to serce Doliny Pałaców i Ogrodów. Kilkanaście obiektów – w tym kilka w samym mieście – najczęściej otoczonych romantycznymi parkami daje przedsmak przepychu, który otaczał królów, dowódców wielkich armii czy najbogatszych kupców podejmujących tu carów Rosji, królów Prus, cesarzy Austrii. A z nimi wielkich kompozytorów, sławnych malarzy, uznanych poetów, mężów stanu, pisarzy i filozofów. Do cieplickich wód przybywali najwięksi z nich – Marysieńka, żona Jana III Sobieskiego, Hugo Kołłątaj, Izabela Czartoryska. Dylizansem w Karkonosze zmierzał Juliusz Słowacki, Wincenty Pol, ale też Wolfgang Goethe czy John Quincy Adams, tuż przed objęciem funkcji prezydenta USA, który z wieży zamku

Chojnik podziwiał Kotlinę Jeleniogórską i dla którego – co wynika z pamiętników – ten wyjazd był przygodą życia. Można utonąć w złotawo-mrocznej aurze barokowych kościołów, zrelaksować się w ciszy Karkonoskiego Parku Narodowego, którego nie mała część leży w granicach miasta, odnaleźć się w fiestach Międzynarodowego Festiwalu Teatrów Ulicznych. A gdyby ktoś zechciał na chwilę wyjechać z Jeleniej Góry, to trafi: do zamku Czocha, który był naturalną scenerią filmowego „Wiedźmina”, a wcześniej blisko 30 innych filmów; do Lubomierza, gdzie powstawała komedia wszech czasów o Kargulu i Pawlaku; do wodospadów Podgórznej i Szklarki czy na Halę Izerską do rezerwatu czarnego nieba, gdzie z dala od światła miast jest się najbliżej gwiazd. A za zakrętem każdej drogi – Karkonosze... na wyciągnięcie ręki!



Bilet na przewóz psa, roweru lub rzeczy

PKP Intercity umożliwia swoim pasażerom przewiezienie pupila, roweru, a także dużego bagażu. Koniec ze zmartwieniami, w jaki sposób przetransportować ważne dla nas rzeczy lub jak odbyć podróż ze zwierzakiem.



Bezpłatnie możesz przewieźć pod swoją opieką małe zwierzęta domowe (w tym również psy), pod warunkiem, że nie są one uciążliwe dla współpasażerów (na przykład z powodu hałasu, zapachu itp.), powinny one być jednak umieszczone w od-



powiednich pojemnikach. Jeżeli pies nie mieści się w specjalnym pojemniku – wówczas należy kupić dodatkowy bilet dla naszego czworonożnego przyjaciela.

Pamiętajmy, że jeżeli współpasażerowie zgłoszą sprzeciw z powodu umieszczenia w przedziale zwierzęcia, podróżny powinien zająć miejsce wskazane przez konduktora. Jeżeli zabierasz w podróż rower, który jest gotowy do jazdy (nie jest złożony ani zapakowany),



musisz kupić bilet na jego przewóz. Ponadto pojazd musi być ulokowany w miejscu do tego przeznaczonym.

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



Czy wiesz, że...

Na stronie www.intercity.pl w zakładce „Zestawienia” można znaleźć informacje, które pociągi mają w składzie wagony przystosowane do przewozu rowerów.

Przesyłki konduktorskie

Klienci PKP Intercity mogą skorzystać z możliwości nadania przesyłek konduktorskich. Dziś nadanie – dziś odbiór! PKP Intercity przewozi przesyłki konduktorskie na wyznaczonych odcinkach, w relacjach bezpośrednich, pociągami stosownie oznaczonymi w rozkładzie jazdy. Warto pamiętać, że tą usługą nie są objęte pociągi Expres InterCity Premium. Przesyłkę można nadać bezpośrednio u kierownika pociągu lub w punkcie obsługi przesyłek konduktorskich. Odebrać ją należy osobiście lub zlecić odbiór pracownikowi stacjonarnego punktu obsługi przesyłek (co wiąże się z opłatą dodatkową w wysokości 11 złotych).

Opłata za przewóz przesyłki standardowej wynosi – niezależnie od odległości – 30 złotych. Opłata za przewóz przesyłki ponadgabarytowej to – bez względu na dystans – 60 złotych. Błyskawicznie można dostarczyć przesyłkę do ponad 300 miast w Polsce, w których zatrzymują się pociągi PKP Intercity. ■



Aby nadać przesyłkę wystarczy:

- przygotować paczkę o wadze do 10 kilogramów i maksymalnych wymiarach: 20 x 40 x 50 centymetrów, w przypadku rulonu: do 150 x 20 centymetrów średnicy,
- oznaczyć paczkę imieniem i nazwiskiem lub nazwą firmy oraz adresem i numerem telefonu – zarówno nadawcy, jak i odbiorcy, nazwą stacji nadania i przeznaczenia, a ponadto wskazać zawartość i określić wartość przesyłki.

Szczegółowe zasady przewozu i transportu na www.intercity.pl.

COKoľwiek chcesz

PKP Intercity z myślą o podróżnych stworzyło Centra Obsługi Klienta (COK). Funkcjonują one w sześciu miastach w Polsce. Pasażer może liczyć na kompleksową obsługę związaną z zakupem biletu na wszystkie pociągi PKP Intercity w komunikacji krajowej i międzynarodowej. Centra Obsługi Klienta funkcjonują na dworcach, by pasażer zawsze mógł łatwo je odnaleźć i skorzystać z fachowej obsługi pracowników PKP Intercity. Podróżny może nie tylko zakupić bilet, ale także uzyskać pomoc w zaplanowaniu podróży oraz otrzymać praktyczne porady, które zapewnią spokojne dotarcie do celu. Ponadto uzyska informacje dotyczące ewentualnych zmian w kursowaniu pociągów. Możliwe jest również złożenie reklamacji, w uzasadnionych przypadkach, czego oczywiście nie życzymy. Wszystko po to, aby klienci zawsze mieli dostęp do usług i pełnej informacji o połączeniach, na które się decydują. ■



Centra Obsługi Klienta mieszczą się w następujących lokalizacjach:

- Dworzec Gdańsk Główny, czynny codziennie w godz. 8:25–20:00,
- Dworzec Poznań Główny, czynny codziennie w godz. 8:15–19:35,
- Dworzec Wrocław Główny, czynny codziennie w godz. 7:50–19:10,
- Dworzec Warszawa Centralna, czynny codziennie w godz. 9:10–20:30,
- Dworzec Katowice, czynny codziennie w godz. 7:30–18:50,
- Dworzec Kraków Główny, czynny codziennie w godz. 9:00–20:20.



Rodzinne podróże

Podróże z rodziną, nawet liczną, nie muszą oznaczać dużych wydatków. W pociągu można poczuć się jak w domu. Zabierz bliskich w niezapomnianą podróż!

Bilet Rodzinny

Podróżujesz pociągami EIP, EIC, IC lub TLK w grupie liczącej od dwóch do pięciu osób? Jeśli jest wśród was dziecko, które nie ukończyło 16. roku życia (nie musi być spokrewnione), koniecznie skorzystajcie z oferty Biletu Rodzinnego, w ramach której wszyscy dostaniecie 30-procentową zniżkę. Oferta obowiązuje w 1. i 2. klasie. Podczas kontroli w pociągu, oprócz biletów, należy okazać dokument potwierdzający wiek dziecka. Poza zniżką 30-procentową podróżni

posiadający uprawnienia do ulg ustawowych mogą również z nich skorzystać, a więc na przykład bilet dla ucznia czy studenta będzie jeszcze tańszy.

Oferta Dużej Rodziny

Oferta ta jest skierowana do rodzin, które mają Kartę Dużej Rodziny, a skorzystać z niej można podczas podróży pociągami PKP Intercity w komunikacji krajowej (EIP, EIC, IC lub TLK). Rabat 30-procentowy zostanie przyznany, jeżeli co najmniej dwie osoby z jednej rodziny, posiadające Kartę Dużej Rodziny, zakupią wspólnie bilet. Ponadto podróżni z Kartą mogą liczyć na 20-procentową zniżkę na menu dla dzieci oraz 10-procentowy rabat na całą ofertę w wagonach gastronomicznych WARS. Podobnie jak przy Bilecie Rodzinnym, podróżni posiadający uprawnienia do ulg ustawowych mogą z nich skorzystać, co oznacza, że bilet będzie jeszcze tańszy. ■

Czy wiesz, że...

Dzieci w wieku do czterech lat mogą podróżować za darmo, ponieważ przysługuje im 100 procent zniżki na przejazdy pod opieką dorosłego, który posiada wykupiony bilet na przejazd. Należy pamiętać, by przed podróżą pobrać bezpłatny bilet dla dziecka. Więcej szczegółów na www.intercity.pl.

Podróżować to żyć

Przeplatające się wspomnienia z lat dzieciństwa i codzienny pęd życia pojawiają się w rozmowie z **Ewą Gawryluk** i **Waldemarem Błaszczkiem**. Prywatnie są małżeństwem, zawodowo – aktorami znanymi z wielu ról filmowych, serialowych i teatralnych.



Jaka jest Państwa recepta na udane rodzinne wakacje?

Ewa: Staramy się wybrać cel podróży, który odpowiadałby wszystkim. Lubimy odpoczywać w ruchu i każdy w rodzinie musi mieć możliwość aktywnego spędzenia czasu. W naszym przypadku jest to zazwyczaj ciche miejsce z trasami do biegania i stadniną koni. Najczęściej wyjeżdżamy w towarzystwie znajomych, wtedy niezależnie od pogody zawsze jest co robić.

Jak często wybierają Państwo pociąg jako środek transportu?

Ewa: Wszystko zależy od kierunku podróży, trasę Warszawa – Kraków zawsze pokonujemy pociągiem, ponieważ jest dużo szybciej niż samochodem. Najczęściej przemieszczamy się koleją, kiedy podróżujemy osobno w sprawach zawodowych.

Czy częściej podróżujecie Państwo wspólnie?

Ewa i Waldemar: Spędzamy razem dużo czasu, także w podróży, bo mimo 17 lat małżeństwa, nadal czujemy do siebie POCIĄG!

Kiedy myślą Państwo o podróży pociągiem, to jakie pierwsze wspomnienia przychodzą Państwu do głowy?

Waldemar: Moje rodzinne miasto to Bardo Śląskie. Kiedy byłem małym chłopcem, na trasie do Kłodzka jeździły jeszcze pociągi parowe. Gdy w tamtych latach odwiedzili nas znajomi z Holandii, a ich dzieci, widząc kłęby dymu wydobywające się z lokomotywy, zamarły w bezruchu, pomyślałem – pewnie w Holandii nie ma pociągów. Ucieszyłem się, że chociaż w tym Polska wyprzedza Holandię. Rok później pojechałem do Holandii i okazało się, że tam jest kolej, ale nie na parę. Średnia szkoła to codzienne dojazdy pociągami, podczas podróży zwykle odrabiałem (lub przepisywałem od kolegów) zadania domowe. Wtedy połączenie Bardo – Kłodzko obsługiwały wagony piętrowe. Zawsze był wyścig, by

zająć sobie miejsce na górze. Dojazd do Kłodzka związany był z przejazdem przez tunel. Najlepszą zabawę mieliśmy wtedy, gdy podczas przejazdu nie było światła w wagonach. Po wyjeździe z tunelu każdy siedział w innym miejscu, czasem w innym wagonie.

Stacja kolejowa w Bardzie Śląskim była wtedy miejscem, w którym spotykało się prawie wszystkich mieszkańców, każdy gdzieś jeździł. Samochodów było wtedy niewiele, a Internetu brak, więc tory kolejowe zastępowały nam okno na świat. Dzięki nim można było dojechać wszędzie. Podczas studiów w Warszawie odwiedzałem rodziców kilka razy w roku, wtedy te ponad 400 kilometrów pokonywałem koleją. Pamiętam, że zawsze kiedy wracałem od rodziców, wsiałem do pociągu i od razu zjadałem wszystkie kanapki, mimo iż chwilę wcześniej jadłem obiad u mamy – student zawsze niedożywiony. Do tej pory, kiedy myślę o podróży pociągiem, natychmiast robię się głodny.

Podróż to okazja do odpoczynku i pracy. Korzystacie Państwo z takiej możliwości?

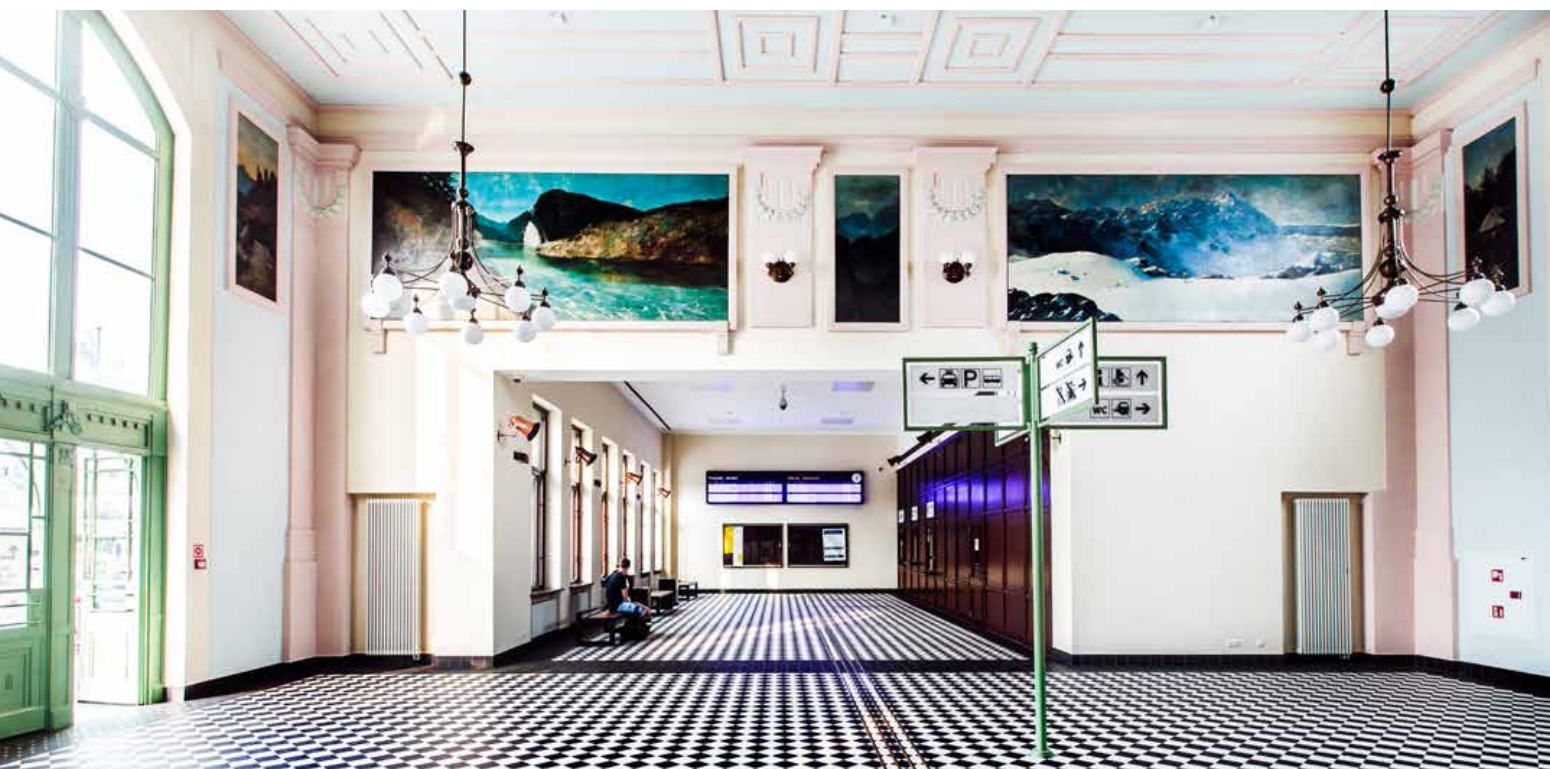
Ewa: W związku ze swoją pracą dużo podróżuję, dlatego cieszę się, że jeździ się coraz szybciej i wygodniej. Do pociągu zawsze zabieram słuchawki, książkę i scenariusz. Podczas podróży udaje mi się zarówno odpocząć, jak i powtórzyć teksty na kolejny dzień pracy. Szczególnie lubię jeździć Pendolino, bo w tych pociągach jest cicho i bardzo komfortowo.

Jakie są Państwa najbliższe plany zawodowe?

Waldemar: Rozpocynam próby do spektaklu „IRONMAN”, którego premiera odbędzie się w Gdyni przed zawodami triathlonowymi. Mam przyjemność pracować ze znakomitą ekipą – w obsadzie Leszek Lichota, Piotr Nowak i Bartek Topa. Spektakl powstaje z myślą o tournée po Polsce. Jeszcze nie ma decyzji, jak będziemy podróżować. Być może pociągiem... ■

Dworcowe perełki

Tu można kupić bilet i wyruszyć po szynach w niezapomnianą podróż... Okazuje się, że definicja dworca już dawno poszerzyła swój zakres o nowe znaczenia. Niektóre z tych obiektów stały się także atrakcyjną przestrzenią do organizacji wydarzeń kulturalnych. Wiele dworców, które PKP S.A. objęła programem modernizacji, to także prawdziwe perełki architektury i atrakcje turystyczne.



PKP S.A. jest w trakcie realizacji największego w historii kolei programu modernizacji dworców kolejowych. Od 2012 roku spółka zrealizowała 84 inwestycje dworcowe. Wiele obiektów zyskało nowy wygląd i stało się komfortowymi miejscami obsługi podróżnych. Niektóre z nich to także ciekawe atrakcje turystyczne. Odkryte podczas prac ślady bogatej przeszłości budynków zostały odrestaurowane pod czujnym okiem konserwatorów i są dziś nie lada gratką dla miłośników sztuki i architektury.

Cieczkiewicz powrócił

Dworzec kolejowy w Nowym Sączu oddano do użytku na początku XX wieku. Pierwotne secesyjne wnętrze budynku, do czasu przebudowy rozpoczętej w latach 70. XX wieku, zdobiły wielkie płócienne malowidła przedstawiające górskie krajobrazy. Obrazy zostały wykonane specjalnie dla nowo oddanego dworca przez urzędnika kolejowego, a zarazem uzdolnionego malarza – Edmunda Cieckiewicza. Dzięki PKP S.A. pejzaże Beskidów, Pienin i Tatr znów zdobią ściany głównego dworcowego holu.

Na ściany dworca w Nowym Sączu powróciły po renowacji obrazy Edmunda Cieckiewicza, wybitnego artysty malarza, który zasłynął jako pejzażysta, a także portrecista. Znane pejzaże południowej Małopolski jego autorstwa są dziś cennymi eksponatami w wielu kolekcjach dzieł sztuki w Polsce i w zbiorach zagranicznych.

wego holu. Zostały one poddane profesjonalnej renowacji i – co warto podkreślić – wyeksponowane zgodnie z pierwotnym układem odtworzonym na podstawie historycznych zdjęć holu budynku.

Kraków w turkusie

Abstrakcyjna kompozycja wykonana z turkusowych płytek oraz reliefowej dekoracji w rdzawej barwie – to artystyczne dzieło można podziwiać w holu dworca Kraków Płaszów. Ceramiczna mozaika pochodzi z 1968 roku. Zaprojektowali ją uznani krakowscy artyści – prof. Antoni Hajdecki oraz Aniela Szatara-Tymcik, a wykonała Spółdzielnia „Kamionka” w Łysej Górze koło Brzeska, przy udziale cenionego polskiego ceramika Bolesława Książka.

Mozaika zdobi także wnętrze holu głównego dworca w Gliwicach, będącego właśnie w trakcie modernizacji. To dekoracja w formie barwnej ceramicznej okładziny o abstrakcyjnym wzorze. Pochodzi z 1967 roku i jest niewątpliwie wartościowym przykładem dzieła późnego socrealizmu.

Zabytkowe herby

Tarcze herbowe, ośki ze skrzydłami i wiele ciekawych detali wyłoniło się spod ciemnobrązowej farby przy renowacji witryn kasowych na dworcu Opole Główne. Konserwatorzy zrekonstruowali oryginalną kolorystykę tarcz, odkryto również złocenia i srebrzenia. Zabytkowe elementy przedstawiają barwy kilku niemieckich królestw, księstw i miast, między innymi Meklemburgii, Saksonii, Bade-nii czy Bawarii.

To niejedynie odkrycie konserwatorskie podczas przeprowadzonej na opolskim dworcu inwestycji. Wcześniej, w trakcie prac rozbiórkowych, odsłonięto zamurowane w ścianie trzy pary historycznych drzwi. Łączyły one pomieszczenia, w których przed modernizacją mieściły się salon prasowy i księgarnia. Z kolei w holu głównym, pod współczesną okładziną, odsłonięto historyczne szkliwione cegły w kolorze białym i zielonym. Wszystkie te elementy zostały poddane zabiegom renowacyjnym. Ponadto na identyczne z oryginalnymi wymieniono niektóre ze zniszczonych płytek podłogowych z roślinnymi motywami, które znajdują się w holu głównym.



Turkusowa kompozycja należy do najciekawszych realizacji z dziedziny ceramiki architektonicznej w Krakowie.



Konserwatorzy odnowili dziesięć tarcz herbowych zdobiących witryny kasowe na opolskim dworcu.

Mitologiczne motywy w Gdyni

Niemalą atrakcją turystyczną jest też dworzec w Gdyni. Podczas konserwacji malowideł na stropie Sali Restauracyjnej, ekipy remontowe odsłoniły barwne dekoracje. Okazało się, że te niezwykle oryginalne i dynamiczne kompozycje są dziełem zespołu artystów zamieszkałych w okresie powojennym w Trójmieście, założycieli szkoły sopockiej, w większości wykształconych słynną grupę Prymat. Malowidła ścian przedstawiają mapy z mitologicznymi motywami dotyczącymi podróży, nawigacji i geografii. Fantazyjne stwory morskie, zgodne z tradycją mitologiczną, przeplatają się z żartobliwymi twórami wyobraźni autorów, jak na przykład muzykujące ryby.



Barwne malowidła na stropie Sali Restauracyjnej gdyńskiego dworca.



W Bieszczadach jestem sobą

Adam Szary – botanik z wykształcenia, zielarz z filozoficznym zacięciem z pasji. Autor niezwykłych książek przyrodniczych o bogatym kulturowym tle. Pracownik Bieszczadzkiego Parku Narodowego, który na każdym kroku wymyka się schematom. Człowiek, którego nie sposób nie polubić.



Bieszczady
wyzwalają
swobodę myśli
– twierdzi **Adam
Szary** i przyznaje,
że pochłonięty
refleksją na łonie
natury nie raz do-
tarł nie w to miej-
sce, do którego
zmierzał, zapo-
minając o swoich
służbowych
obowiązkach.

Skąd Ślązak z krwi i kości wziął się w Bieszczadach?

Jestem stuprocentowym Ślązakiem z Mysłowic, ale odkąd poznałem Bieszczady, góry te stały się dla mnie całym światem. W aglomeracjach zawsze mnie dusiło zbyt pragmatyczne i technokratyczne podejście do życia. Nie czułem się z tym komfortowo, choć Śląsk kocham do dzisiaj – jest bardzo konkretny, rodzinny i swojski. Za to Bieszczady dodają skrzydeł. Podczas pierwszego pobytu urzekło mnie, że nikt tu nie patrzy na zegarek, kiedy rozmawia z człowiekiem, że z każdym można pogadać o wszystkim. Ta otwartość ludzi była urzekająca. Na Śląsku tego trochę brakuje, każdy pilnuje swojej prywatności i silnie rozgranicza sferę publiczną od życia rodzinnego. Już od pierwszego przyjazdu wiedziałem, że to moje miejsce i muszę tu zamieszkać. Przyroda, krajobrazy, a przede wszystkim poczucie wolności. Jestem osobą, która zawsze tęskni za otwartością i spontanicznością, choć nie zawsze sam potrafię taki być, bo mam też w sobie coś z pruskiej mentalności (to zapewne wpływ śląskiej kultury, w której wzrastałem), stąd to wewnętrzne rozdwojenie. W Bieszczadach zawsze doświadczałem wyzwolenia wewnętrznej ekspresji, która pozwala być w pełni sobą. Ta horyzontalna przestrzeń, która w zewnętrznym wymiarze otwiera się tu przed człowiekiem, daje możliwość wejścia w nieograniczoną przestrzeń wewnętrzną. Uwalnia taką swobodę myśli, że to trudno wyrazić. Bywa, że jest to taki niczym niezaplanowany dryf myśli – i to właśnie lubię najbardziej, zwłaszcza na łonie natury. Idę i rozmyślam. Czasem to problem, bo zachodzę nie tam, gdzie chciałem albo zapominam o służbowych obowiązkach.

Napisał pan niezwykle książkę „Tajemnice bieszczadzskich roślin – wczoraj i dziś. Z atlasem gatunków”. Nie jest to typowy atlas roślin, lecz swojego rodzaju podróż w przeszłość. Obowiązkowa pozycja dla pasjonatów praktycznego wykorzystania ziół w kuchni i aptece, ale również fascynująca lektura dla tych, którzy interesują się symboliką roślin i ich kulturowymi odniesieniami.

Opisałem ponad 600 roślin, które rosną w Bieszczadach. Z założenia w atlasie znalazły się tylko te gatunki, które były w taki lub inny sposób użytkowane przez człowieka – są też obecne w sferze mentalnej i tradycji. Na początku spisywania notatek z terenu chodziło mi o wydobycie dawnych zwyczajów związanych z praktycznym zastosowaniem roślin. Jednak sam wymiar materialny nie stanowi głównego obszaru moich

zainteresowań. O wiele ciekawsza wydaje mi się ta warstwa kulturowa, mentalna. Również w życiu codziennym, bo ona właśnie budowała w człowieku całą emocjonalność w odniesieniu do konkretnej rośliny i całej przyrody.

W czasach studiów na Wydziale Biologii zawsze ciążyło mi analityczno-morfologiczne podejście do przyrody. Po prostu mnie to nudziło i męczyło, było pozbawione żywych odniesień. Przez świadomość, jakie związki istniały między człowiekiem a konkretną rośliną, wchodzimy w świat dawnych pragnień, wyobrażeń i lęków. Roślina staje się w ten sposób pomostem do minionych pokoleń.

Fascynację ziołami obudziły w panu Bieszczady?

Nie wiem skąd mi się to wzięło. W dzieciństwie i wczesnej młodości chciałem być weterynarzem. Życie ułożyło się jednak inaczej – uczyłem biologii w szkole i wtedy odkryłem, że dzielenie się wiedzą jest wspólnym doświadczeniem, przy odpowiednim podejściu ubogacającym nie tylko uczniów, ale również samego nauczyciela. Młodzież jest bardzo chłonnym i wdzięcznym odbiorcą – pod warunkiem, że odrzucimy zbyt sztywne schematy w podawczym przekazywaniu wiedzy i nastawimy się na wspólne odkrywanie świata. Kiedy zacząłem studiować biologię, zainteresowania moje poszły w stronę ziół, które były pretekstem do połączenia pasji przyrodniczej z zamiłowaniem filozoficznymi, bo zioła stanowią specyficzny łącznik kultury z naturą. Po drodze zdarzył się epizod z moim psem, który podczas mojej nieobecności uległ wypadkowi. Weterynarz kazał go uspić, ale ojciec nie dał tego zrobić. Nakopał gliny, nazrywał roślin, które jakoś tam po swojemu nazywał (nie znając ich botanicznych nazw), wymiędlil glinę z tymi ziołami i obłożył psa, który przez dwa tygodnie leżał sobie jak gliniany wazonik. W końcu wyzdrowiał, a potem żył jeszcze długie lata. Kiedy zapytałem ojca, skąd wiedział o roślinach zastosowanych w kuracji, opowiedział mi o swojej babce, która mieszkała w lesie i była zielarką – widać tkwiło to gdzieś w jego podświadomej pamięci. Fascynujące jest to, że mój ojciec miał wykształcenie techniczne i rzadko kiedy wchodził w tematy biologiczne. Nie miał wiedzy uświadomionej, charakteryzował go raczej spontaniczny, intuicyjny sposób sięgania do natury. Ale właśnie to dało mi do myślenia, że w naszym stosunku do przyrody ukryty jest jakiś podświadomy rodzaj wiedzy.

Ile trwała praca nad „Bieszczadzkimi roślinami wczoraj i dziś”?

Zbieranie informacji zajęło mi jakieś cztery lata, natomiast samo napisanie – kilka miesięcy.

Chciałem maksymalnie ograniczyć kompilację wiedzy z innych publikacji, dlatego postanowiłem czerpać ją również od starszych ludzi. Chciałem pokazać zapomniany dziś obszar kultury ludowej, ogniskując się na Bieszczadach i Podkarpaciu – ale tematycznie wychodząc na cały obszar Polski, a nawet Europy. Można więc powiedzieć, że atlas jest naszym wspólnym dziełem – moim i starszych mieszkańców tego regionu, którzy chętnie mi o dawnym znaczeniu i wykorzystaniu ziół opowiadali. Mam nadzieję, że dzięki temu bogata tradycja zielarska nie odejdzie w zapomnienie. Każda roślina jest opisana według czytelnego schematu. Najpierw w zakresie przyrodniczym: siedlisko, pokrój, kwitnienie, owocowanie – żeby dać czytelnikowi możliwość jej znalezienia i identyfikacji. Główny opis skupia się jednak na wymiarze praktycznym i etnograficznym. Tak więc kolejne punkty obejmują: toksyczność rośliny z objawami i ewentualną pomocą, zastosowanie w kuchni, działanie lecznicze, użycie praktyczne w gospodarstwie domowym. W końcu pojawia się też aspekt kulturowy: historia i znaczenie rośliny w naszej świadomości – w magii, religii, literaturze, poezji i sztuce.

PRZEZ ŚWIADOMOŚĆ, JAKIE ZWIĄZKI ISTNIAŁY MIĘDZY CZŁOWIEKIEM A KONKRETNĄ ROŚLINĄ, WCHODZIMY W ŚWIAT DAWNYCH PRAGNIEŃ, WYOBRAŻEŃ I LĘKÓW. ROŚLINA STAJE SIĘ W TEN SPOSÓB POMOSTEM DO MINIONYCH POKOLEŃ.

Przejawia pan w swoich botanicznych peregrynacjach humanistyczną aktywność.

Zawsze fascynowała mnie filozofia i szkoła fenomenologów, wywodząca się od wybitnego inicjatora tego nurtu – Edmunda Husserla. Było to dla mnie wielkie odkrycie, że dane są nam tylko zjawiska i nasze relacje do zjawisk, które nas otaczają, a nie natura sama w sobie. Bo natura zawsze pozostanie dla nas transcendencją, która nie jest nam dostępna w sposób pełny i bezpośredni (przynajmniej w wymiarze egzystencjalnym, za naszego życia). Możemy więc skupiać się jedynie na tym, w jaki sposób ją przeżywamy, ale

nie powinniśmy rościć sobie prawa do jej pełnego opisu, gdyż zawsze będzie on przefiltrowany przez nasz sposób postrzegania. Narzucamy na przyrodę mnóstwo bardzo sztywnych szablonów i uzurpujemy sobie prawo do stwierdzenia, że ją już dobrze znamy. A to nie jest tak, bo pojawia się nowa teoria i wszystkie szablony rozlatują się jak domek z kart, nie przystając do nowego widzenia. Jestem więc radykalnym sceptykiem, jeśli chodzi o możliwość dogłębnego poznania natury. Zawsze mnie ciekawiło, w jaki sposób poszczególne kultury odbierały i traktowały przyrodę oraz jakie jest w tym zakresie podejście indywidualne – każdego z osobna, bo przecież każdy z nas jest osobnym światem, który przeżywa tę naturę w sposób spontaniczny.

„Nie chciałbym, żeby ta książka była odebrana jako kolejny poradnik z ziołolecznictwa, survivalu, a tym bardziej ezoteryki. Niech to skromne wspomnienie użytkowej wartości roślin stanowi raczej pretekst do emocjonalnego wejścia w przestrzeń każdej zielonej istoty”. Co miał pan na myśli pisząc te zdania we wstępie?

Przede wszystkim to, że moja książka nie aspiruje do roli praktycznego przewodnika – choć w kwestiach praktycznych może być pomocna. Nie ma też charakteru pozycji popularyzującej jakieś nauki tajemne – choć znajdziemy w niej liczne odniesienia do magicznych praktyk czy religijnej symboliki. Głównym założeniem tej pozycji było skłonienie do głębszej refleksji nad bogatym światem relacji praktycznych i metafizycznych, w których swoistym medium i remedium była właśnie roślina.

Zawodowo muszę kierować się metodologią, która zwykle wychodzi poza moje zainteresowania. Pracując w Bieszczadzkim Parku Narodowym, na co dzień zajmuję się fitosocjologią, czyli nauką o społeczeństwach roślinnych. Upraszczając – badam charakter i dynamikę całej szaty roślinnej, a także to, w jaki sposób skupiska roślin na siebie wzajemnie oddziałują, jaka jest ich wewnętrzna struktura, w jakim zakresie zależą od środowiska abiotycznego i jak na nie wpływają. Wszystko to również pobudza do głębszego zastanowienia nad przyrodą, odsłaniając przed nami jej ciągłą dynamikę – taką heraklitejską koncepcję zmienności świata, gdzie wszystko jest w ciągłym ruchu. Choć jednocześnie fitosocjologia jest dziedziną opartą na dość stabilnych schematach. Zawsze mam jednak świadomość, że wytyczenie w przyrodzie jakiegokolwiek granicy, czyli na przykład określenie płatu danego zespołu roślinnego, to mój wybór, gdyż sama przyroda pozbawiona jest sztywnych granic.

Atlas roślin

stworzony przez Adama Szarego na podstawie informacji zebranych od najstarszych mieszkańców Bieszczad i Podkarpacia to skarbnica wiedzy dla pasjonatów praktycznego wykorzystywania ziół w kuchni, jak i fascynująca lektura dla tych, którzy interesują się symboliką roślin i ich kulturowymi odniesieniami.



Człowiek ciągle stara się narzucać naturze jakieś granice, na przykład że niedźwiedź może chodzić po konkretnym obszarze i ani kroku dalej. Mamy bardzo konkwistadorskie podejście do natury.

Mało tego, mamy tendencje do tego, żeby postrzegać świat w kategoriach stałych. Jak coś sobie ładnie utrwalimy, oprawimy w ramki i powiesimy na mentalnej ścianie, uznajemy, że jest to osiągnięcie naszej wiedzy i już nie wolno tego ruszać. Tymczasem przyroda uczy nas pokory, bo ciągle się zmienia. Nie ma w naturze nic stałego – a jeśli już jest, to przekracza jej materialne granice, przechodząc w świat transcencji. W konkretnym momencie możemy jedynie „dotykać” platońskiego świata wartości, mając na uwadze, że stoi na trwałych i niezmiennych posadach, ale nie mogąc zamknąć go w żadnych ramach, bo taki obraz byłby iluzją.

Ujęło mnie sformułowanie „zielona istota”.

Rośliny są nam dane jako żywe istoty do nawiązywania relacji z nimi. Przykro mi, kiedy ludzie wynoszą na śmietnik rośliny doniczkowe, bo przecież hodując je, nawiązujemy z nimi pewne

emocjonalne relacje. Dlatego uważam, że nie powinno się ich wyrzucać, chyba że definitywnie zmarnieją. Zdarza mi się czasem zabrać taką roślinę ze śmietnika, choć muszę to robić w tajemnicy przed żoną. Dla mnie każda roślina jest jakąś istotą, lecz nie dlatego, że nadaję jej osobowe cechy, ale dlatego, że ważna jest dla mnie relacja, którą z nią nawiązałem.

Mam też bzika na punkcie sadzenia drzew i dzikich roślin. Mieszkając jeszcze na Śląsku, na każdym nieużytku wprowadzałem wyhodowane z nasion sadzonki i siałem chwasty. Dziś z satysfakcją ogładam, że niektóre moje „święte gaje” przetrwały. Pod tym względem byłem czasem traktowany jako świr. Ale to dla mnie komplement, bo wiem, że takich świrów jest więcej i bardzo przyjemnie jest spotkać osobę, która mnie w tym rozumie.

Myszę, że w biblijnym zapisie o podporządkowaniu sobie ziemi przez człowieka nie chodzi o to, żeby ją całkowicie zagarnąć i zdominować na własne potrzeby. Ludzka dominacja powinna przede wszystkim polegać na odpowiedzialności. W momencie zetknięcia się ze zwierzęciem czy z rośliną bierzemy ze tę istotę odpowiedzialność. I nie chodzi o jakieś ubóstwienie przyrody, ale o zwykłą empatię i sympatię.

Niedawno wyszła druga pana książka „Bieszczadzkie motywy roślinne – między światem żywych a krainą zmarłych”. W jaką podróż tym razem nas pan zaprosi?

„Bieszczadzkie motywy” poświęciłem roślinom w bardziej kulturowym kontekście. Książka zaczęła się od moich wędrówek po bieszczadzkich cmentarzach. Zafascynowało mnie, że na starych nagrobkach jest tak wiele motywów florystycznych. Zacząłem je fotografować i inwentaryzować. „Bieszczadzkie motywy” stały się przyczynkiem do pokazania niektórych starych, górskich cmentarzyków i większych, miejskich nekropoli w aspekcie ich związków z roślinami. Chodzi nie tylko o rosnące tu drzewa, krzewy i dzikie czy sadzone rośliny, ale także o florystyczne motywy na nagrobkach. W pierwszej części książki znajdziemy odniesienie roślin do życia i śmierci w szerszym kulturowym kontekście: magii, wierzeniach, symbolice, praktykach religijnych, poezji... Znajdziemy tu też obszernie ilustrowane motywy roślinne w ornamentach nagrobnych – w kamieniarstwie i metaloplastyce. Druga część książki to atlas z alfabetycznym opisem gatunków obecnych w bieszczadzkiej sztuce sakralnej i nagrobnej, a także motywów roślinnych w świadomości tutejszych mieszkańców – roślinnego świata, stanowiącego mentalny pomost między światem żywych i umarłych. ■



Kubańskie sekrety

Choć Kuba kojarzy się Europejczykom przede wszystkim ze znajdującą się na zachodzie wyspy stolicą – Hawaną, to fascynujących miejsc nie brakuje także w innych regionach. Doskonałym tego przykładem jest choćby środkowa część kraju.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Trinidad to niewielkie miasteczko w prowincji Sancti Spíritus, malowniczo położone na wzgórzach niedaleko Morza Karaibskiego, będące trzecią najstarszą osadą na Kubie (po Baracoa i Bayamo). Jego historia sięga pierwszej połowy XVI wieku, gdy hiszpański konkwistador Diego Velázquez de Cuéllar wznosił je jako bazę do planowanej inwazji na współczesny Meksyk. Z czasem miejscowość przeniesiono kilkanaście kilometrów w głąb lądu, aby zabezpieczyć się przed regularnymi atakami grasujących w okolicy piratów. Szczyt świetności miasteczko przeżywało w XVIII wieku, gdy z Trinidadu pochodziła jedna trzecia cukru wytwarzanego na wyspie, a następnie eksportowanego do krajów europejskich.

duje się ogromny dzwon, który dawniej zawieszony był na szczycie i obwieszczał początek oraz koniec zmiany, a także pory na modlitwę. W razie potrzeby dzwon sygnalizował też wszelkiego rodzaju zagrożenie (zwykle pożar) lub próby ucieczki niewolników. Sama wieża w momencie powstania była najwyższą budowlą na wyspie.

Przy głównym placu

Oryginalna nazwa Trinidadu brzmiała La Villa de la Santísima Trinidad, co można przetłumaczyć jako Wioska Najświętszej Trójcy. Nic zatem dziwnego, że do dziś w miasteczku przetrwało kilka niezwykle urokliwych kościołów. Mowa przede wszystkim o barokowej katedrze oraz dawnym klasztorze św. Franciszka (Convento San Franci-

Cała starówka Trinidad wraz z Doliną Cukrowni jest od 1988 roku wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

RO tym, jak dawniej wyglądała produkcja „białego złota”, można się przekonać w Valle de los Ingenios, czyli tak zwanej Dolinie Cukrowni, gdzie mieściły się plantacje trzciny cukrowej. W okresie największej prosperity działało tam ponad 40 zakładów, a o skali (i dochodowości) całego przedsięwzięcia najlepiej świadczą zachowane do dziś rezydencje i inne pozostałości majątków ówczesnych właścicieli – nie bez koze-ry nazywanych magnatami lub baronami. Bodaj największe wrażenie robi Manaca Iznaga z blisko 45-metrową wieżą, z której obserwowana była praca niewolników. U podnóża konstrukcji znaj-

sco) z charakterystyczną dzwonnica (jej podobizna widnieje nawet na kubańskiej monecie o nominale 25 centavos). Oba obiekty znajdują się przy Plaza Mayor, czyli głównym placu miasta. Przy nim ponadto wznosi się Palacio Cantero, w którym mieści się Muzeum Historii Miasta. W okazałej willi Casa de los Sánchez Iznaga zlokalizowane jest natomiast Muzeum Architektury Kolonialnej, a w Palacio Brunet – Muzeum Romantyzmu. Warto również zajrzeć do wytwornego Casa de Alderman Ortiz, Muzeum Archeologicznego Guamuhaya oraz Domu Konspiratorów (Casa de los Conspiradores), w którym odbywały się tajne spotkania kubańskich nacionalistów ze stowarzyszenia Róża Kuby.



Katedra Niepokalanego Poczęcia w Cienfuegos, obok wodospad **El Nicho** – idealne miejsce na odpoczynek po dniu pełnym atrakcji.

Zakątki pełne uroku

Niedaleko Plaza Mayor usytuowany jest z kolei gmach Narodowego Muzeum Walki z Bandytami (Museo Nacional de la Lucha Contra Bandidos), które dokumentuje zwalczanie w latach 60. kontrrewolucyjnej partyzantki w pobliskich górach Escambray. Ważnym miejscem dla lokalnej społeczności, zwłaszcza jako miejsce spotkań, jest także plac przed nieczynnym kościołem Matki Boskiej z Candelarii (Ermita de Nuestra Señora de la Candelaria de La Popa), najstarszą świątynią w mieście. Spacerów po miasteczku nie warto jednak ograniczać tylko do najciekawszych obiektów widniejących na mapie. Niepowtarzalny urok ma już bowiem samo chodzenie kameralnymi uliczkami i obserwowanie życia tamtejszych mieszkańców. A dodatkowym smaczkiem – i to dosłownie – jest próbowanie specjalów z ich ulubionych tawern i barów. Polecamy zwłaszcza degustację lokalnych drinków na bazie rumu, na czele z przepyszną canchancharą.

W mieście kopuł

Jedenaście lat temu na listę UNESCO trafiło zażytkowe centrum miasteczka Cienfuegos, które w XIX wieku zastąpiło Trinidad w roli głównego



ośrodka handlowego centralnej Kuby. Założyli je imigranci pochodzenia francuskiego, co daje się zresztą wyczuć bez patrzenia w kroniki – po sposobie zabudowy i dominującej architekturze. Najbardziej interesujące (i zarazem – najstarsze) budowle zlokalizowane są wokół parku José Martí uznawanego za jeden z najpiękniejszych na całej wyspie. Należy do nich między innymi neoklasycystyczna katedra Niepokalanego Poczęcia (Catedral de la Purísima Concepción) wyróżniająca się za sprawą dwóch różnej wielkości wież i dwóch marmurowych lwów strzegących wejścia do niej. Nie sposób przegapić też neoklasycystycznego Teatru Tomása Terry'ego (Teatro de Cienfuegos) z pięknymi freskami i widownią wykonaną z kubańskiego cedru, mogącą pomieścić prawie tysiąc osób. W pobliżu parku wznosi się też neoklasycystyczny gmach Szkoły Świętego Wawrzyńca (Colegio San Lorenzo) oraz Salón Centro de Arte, czyli galeria współczesnej sztuki kubańskiej. Polecamy także wejść do Pałacu Ferrerów (Palacio Ferrer), znanego również po prostu jako Dom Kultury (Casa de la Cultura Benjamín Duarte). Można tam nie tylko zasięgnąć informacji o najciekawszych wydarzeniach odbywających się w mieście, ale też wejść na wieżę, aby podziwiać wspaniałą panoramę Cienfuegos oraz zatoki o tej samej nazwie. Tam także najłatwiej jest się przekonać, dlaczego miasto bywa tytułowane mianem „Miasta Kopuł” (choć często spotykanymi określeniami są jeszcze: „Perła Południa” i „Miasto Stu Ognia” – *cien* to sto, a *fuegos* oznacza ogień).



Pałac z symbolami

Wśród eleganckich budynków w sąsiedztwie parku warto jeszcze zwrócić uwagę na Pałac Rządowy (Palacio de Gobierno), w którym na co dzień urzędują władze regionu, a także Galerię Maroya (Casa Maroya) i Muzeum Prowincji (Museo Provincial) przybliżającą dzieje okolicznych terenów od epoki prekolumbijskiej aż po końcową fazę kolonializmu. Aby jednak zobaczyć prawdziwą wizytówkę miasta, trzeba się udać do dystryktu Punta Gorda. Tam bowiem stoi Palacio de Valle – uważany, jak najbardziej słusznie, za jeden z najpiękniejszych pałaców na Kubie. Równy sto lat temu budowali go specjaliści z kilku różnych krajów świata. Z różnych miejsc globu sprowadzano także niezbędne materiały. Nie dziwi zatem, że całość stanowi mieszaninę wielu stylów: od jadalni w stylu mauretańskim przez gotycko-romański hol, po pokoje w stylu weneckim i wiele innych pomieszczeń w stylu empire. Również każda z trzech wież była inspirowana różnymi stylami i symbolizuje trzy fundamentalne dla Kubańczyków wartości: życie, miłość i religię.

Relaks wśród palm

W Cienfuegos i jego sąsiedztwie koniecznie trzeba również wyruszyć na spotkanie z naturą. W najkrótszym nawet grafiku nie może zabraknąć miejsca na wodospad El Nicho, delfinarium i ogród botaniczny, którego chlubą są kolekcje orchidei, fikusów oraz palm. A także oczywiście na pobyt na plaży. Do wyboru są zarówno te zupełnie dzikie i mniej zatłoczone, jak i bardziej cywilizowane, z parasolami i leżakami do wynajęcia. I jedno, i drugie znakomicie pomogą się zrelaksować przed poznawaniem kolejnych kubańskich atrakcji. W końcu to Karaiby! ■

FOT. FOTOLIA (6)

REKLAMA

KUBA

sentymtalna podróż w czasie



cena od **4899 zł**



RAINBOW

R.pl



Inne oblicze **Ameryki**



Ameryka Północna to kontynent pełen kontrastów, zadziwiający swą różnorodnością. Odkryty niejako przez przypadek, stał się miejscem, do którego zaczęli przybywać koloniści z Europy. Ta swoista mieszanka narodowości i społeczności zaczęła na nowo tworzyć historię, kulturę i tradycje kraju, w którym się osiedliła.

S tany Zjednoczone zwykle nie kojarzą się z przyrodą i naturą. To dla nas wielkie miasta, wieżowce, ulice, przemysł filmowy, a przecież dzika przyroda zajmuje ogromne połacie Ameryki: wybrzeża oceanów, jeziora, góry, jaskinie, prerie, równiny i pustynie. To również rezerваты i parki narodowe chroniące to wszystko przed zniszczeniem, dzięki czemu każdy z nas może je podziwiać. Mało kto wie, że USA to kolebka ochrony dzikiej przyrody. Kraj, gdzie narodziła się i pierwszy raz na świecie zrealizowała idea parków narodowych, w których wizyta dostarcza wyjątkowych wrażeń.

Jednym z najbardziej znanych parków jest Monument Valley, którego skalne twory przypominające księżycowe krajobrazy znamy z reklam chociażby Marlboro czy wielu filmów o Dzikim Zachodzie. Te monumentalne wzgórza o ściętych szczytach i ceglastej barwie, po których spacerują promienie słońca, na długo pozostają w pamięci. Mówiąc o parkach, nie sposób pominąć jednego z siedmiu cudów przyrody, czyli Wielkiego Kanionu rzeki Kolorado. Jest to przeżycie jedyne w swoim rodzaju. Widok – czy to z jego krawędzi, ze słynnego szklanego tarasu Grand Canyon Skywalk, z samolotu, helikoptera, czy dla bardziej aktywnych podczas niezwykłego raftingu rzeką Kolorado – zapiera dech w piersiach. John Mur, prekursor ochrony przyrody w USA, określił go jako „najwspanialsze z boskich miejsc na Ziemi”.

Niezapomnianych wrażeń dostarcza pobyt w malowniczych Górach Skalistych, bogatych w wiecznie zielone lasy, turkusowe jeziora i białe welony wodospadów. To również bezkresne prerie, gdzie wciąż można zobaczyć pasące się bizona, majestatyczne lasy Kalifornii, w których podziwiać można gigantyczne sekwoje – wciąż zielone, choć pamiętają czasy, kiedy powstały egipskie piramidy czy greckie i rzymskie świątynie. W Parku Narodowym Drzewa Jozuego można zobaczyć unikalne, pustynne drzewo *Yucca brevifolia*, zwane Drzewem Jozuego (ang. Joshua Tree) i niezwykle formacje skalne, jak słynna Skull Rock. Na Pustyni Sonora królują saguaro, największe kaktusy świata, które osiągają 15 metrów wysokości, 8 ton wagi i wiek 200 lat. Na wiosnę pokrywają się kwieciami, zmieniając na kilka tygodni nieprzyjazne pustkowia, pełne jadowitych jaszczurek i groźnych grzechotników, w kolorowy rajski ogród.

W Narodowym Rezerwacie Kanionu Walnut, na ziemi Indian Navaho, w ścianach skalnych zachowały się ruiny ich domostw sprzed 800 lat! Pamiętajmy, że w Polsce murowane domy pojawiły się prawie 150 lat później!

Pośrodku bezkresnej pustyni stanu Nevada rozciąga się Park Narodowy Doliny Śmierci, w którym podziwiać możemy między innymi: wyschnięte jeziora Racetrack Playa i Badwater; kolorowe skały Artist's Palette; Ubehebe Crater liczący około siedem tysięcy

 **Logos Tour**
BIURO TURYSTYKI ZNP

9 parków narodowych i 3 rezerваты z LogosTour

Dookoła USA

KANADA (Wschód+Zachód)



KANADA – USA

USA – Alaska

USA – Nowy Orlean – Miami

USA – Parki Narodowe



USA – Wschodnie Wybrzeże

**USA – Zachodnie Wybrzeże
(+Hawaje)**

PODRÓŻE DLA KONESERÓW



USA – Nowy Jork

USA (Alaska) – Kanada

USA – Zachodnie Wybrzeże

Sprawdź naszą ofertę
ponad 200 tras
oferujących niezapomniane
przeżycia

801 011 864
www.logostour.pl





lat czy Zabriskie Point znane z filmu Michelangela Antonioniego o tym samym tytule. Właśnie w tym parku znajduje się najgorętsze miejsce na kuli ziemskiej – temperatura dochodzi tam do 50 stopni Celsjusza. W Parku Narodowym Yosemite rosną natomiast słynne sekwoje – największe i najstarsze drzew świata. Spacerując po malowniczym wąwozie, pomiędzy granitowymi monolitami poprzecinanymi wstęgami wodospadów i bujną roślinnością, można popaść w zadumę nad potęgą przyrody.

Park Narodowy Łuków urzeka niezwykłymi formacjami skalnymi, z których najbardziej znaną jest tak zwany Delikatny Łuk. Spacer po parku, będącym największym na świecie skupiskiem naturalnych łuków skalnych, to jak wędrówka po ogromnym zakładzie kamieniarskim, gdzie na każdym kroku zobaczyć można efekty żywiołowej pracy natury.



Otoczony czerwonymi skałami Park Narodowy Capitol Reef swą nazwę wziął między innymi od białej skały przypominającej wyglądem waszyngtoński Kapitol. Pełen kaniionów, skalnych kopuł i mostów park zaskakuje owocowymi sadami, które kiedyś należały do Mormonów. Indianie mówili o parku, że jest miejscem, w którym „śpi tęcza”, i obserwując grę światła na skałach, nie sposób się z tym stwierdzeniem nie zgodzić.

Setki czerwonych kolumn skalnych wypełniających dolinę Parku Narodowego Bryce Canyon to, według

legendy Indian, zamienieni w skałę legendarni źli ludzie. Stojąc na krawędzi kanionu i przyglądając się tym kamiennym postaciom zwanym *hoodoos*, trudno nie poczuć dreszczu emocji. Można też wtedy zastanowić się, czy legenda nie ma w sobie ziarna prawdy. Potężne skalne ściany o niesamowitych kształtach, kryjące pomiędzy sobą niezwykle formacje skalne – to Park Narodowy Zion, którego szlak turystyczny został uznany za jeden z najpiękniejszych szlaków w USA. Maszerując pomiędzy fantastycznie wyrzeźbionymi przez wodę skałami, można się poczuć przytłoczonym ich ogromem, niczym miniaturka człowieka, który w starciu z siłami natury niewiele ma do powiedzenia. Nie sposób w kilku zdaniach opisać te cuda przyrody, przy których dzieła człowieka są tylko kiepskim naśladownictwem. Dla miłośników pięknych krajobrazów i dziewiczych przestrzeni Ameryka Północna stanowi idealny cel podróży.





HOTEL
BELLOTTO
★★★★★

Tu zaczyna się Twoja historia

CUKIERNIA



APARTAMENTY



RESTAURACJA



MIODOWA

www.miodowa-cafe.pl
kontakt@miodowa-cafe.pl
+ 48 22 829 64 64



FOCACCIA
— RISTORANTE —

www.focaccia.pl
restauracja@focaccia.pl
+ 48 22 829 69 69

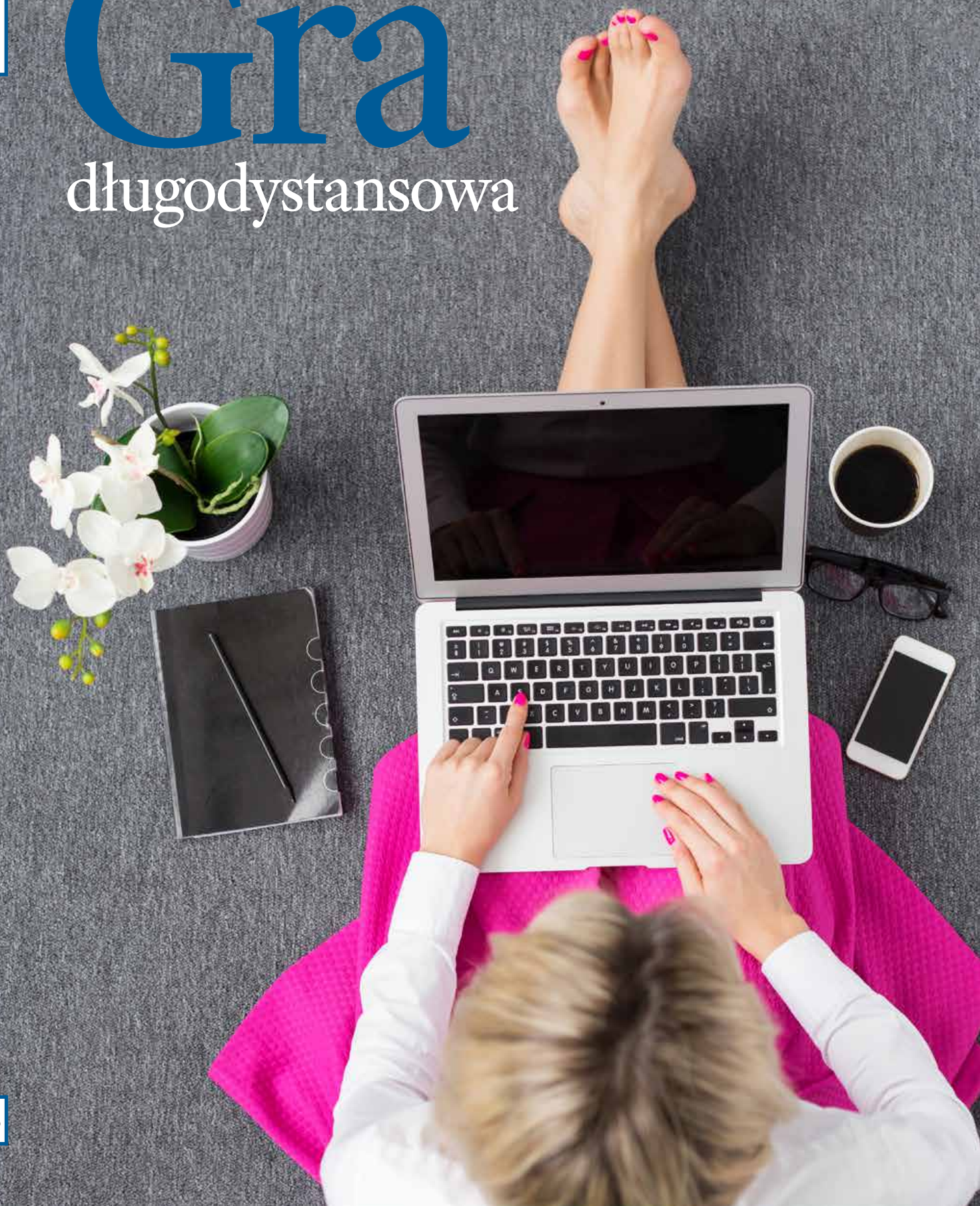
Nowe miejsce na mapie Warszawy

Hotel Bellotto

ul. Senatorska 13/15 | 00-075 Warszawa
tel.: +48 22 829 64 44 | www.hotelbellotto.pl
hotel@hotelbellotto.pl | sprzedaz@hotelbellotto.pl

Gra

długodystansowa



W prowadzeniu firmy najtrudniejszy jest pierwszy rok, bo musimy zrobić przeskok mentalny z ciepłego, bezpiecznego etatu do pełnej samodzielności i odpowiedzialności za decyzje. Jak to zrobić skutecznie radzi [Dominika Nawrocka](#), autorka bloga „Kobieta i pieniądze”.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYLAK

Założyć własną firmę, czy nie? Oto pytanie!

Jestem zwolenniczką przechodzenia na swoje, bo ile można poświęcać życie na to, żeby pracować na kogoś. Choć wiem, że wiele osób nie potrafi sobie wyobrazić siebie w takiej roli. Praca na etacie jest w gruncie rzeczy bardzo wygodna. Dostajemy co miesiąc pensję na konto, ktoś podejmuje za nas decyzje, płaci nasze podatki i ZUS, nie martwimy się, skąd te pieniądze się biorą. Żyjemy w dość hermetycznym świecie, nie do końca zdając sobie sprawę z otaczającej nas i naszego pracodawcę rzeczywistości biznesowej. Ta optyka zdecydowanie zmienia się, gdy założymy firmę. Posiadanie własnej firmy niezwykle rozwija, robimy ogromny skok intelektualny, bo jest tyle rzeczy do załatwienia – od księgowości i spraw formalnych przez poszukiwanie zleceń i zarobienie pieniędzy, aż po rozwijanie własnej marki i weryfikację tego, co już mamy lub robimy na rzecz pozyskiwania nowych rynków i budowy strategii rozwoju. Poza tym daje nieprawdopodobne poczucie wolności i panowania nad swoim losem. Dziś nie zamieniłabym tego na etat za żadne skarby, choć miałam trudne momenty.

Trudne? Dlaczego?

Na początku jesteśmy w fazie totalnej euforii, mamy poczucie, że świat należy do nas. Mnóstwo pomysłów, chęci i wiary we własne możliwości. To trwa pierwsze kilka tygodni. Potem następuje bardzo trudny moment zderzenia się z rzeczywistością. Okazuje się, że to, co oferujemy, wcale nie jest tak wyjątkowe, bo robi to już 10 innych osób na rynku, a do tego kontrahenci spóźniają się z płatnościami, a czasem nie płacą wcale. Trudności, brak stabilności finansowej i frustracja towarzyszą nam każdego dnia. Bardzo wiele osób w tym momencie rezygnuje. Niepotrzebnie. Trzeba to po prostu przetrwać i walczyć dalej. Ważne, żeby mieć wsparcie od najbliższych, dlatego warto przegadać pomysł przejścia na swoje z partnerem. Unikniemy stresu, niedomówień i frustracji. Można pomyśleć o wspólniku, bo we dwójkę jest po prostu łatwiej. Trzeba też szukać ludzi podobnych sobie, którzy mają firmy lub

startują z własnymi projektami, bo kontakt z nimi może być bardzo twórczy i inspirujący. Jest coś takiego jak na przykład Sieć Przedsiębiorczych Kobiet, która organizuje różne spotkania, warsztaty i panie się wzajemnie inspirują, wspierają.

Co to właściwie znaczy „posiadać firmę”?

Osoba zakładająca firmę powinna sobie odpowiedzieć na kilka pytań, między innymi, po co to robi i co chce osiągnąć. Firmę zakłada się po to, żeby z czasem to inni pracowali na nas. Jeśli ktoś prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą i nie myśli o rozwoju, o zatrudnianiu pracowników w przyszłości, o poszerzaniu spektrum usług i obszarów swojej biznesowej obecności, to trochę się oszukuje, że prowadzi firmę. Po prostu jest na samozatrudnieniu. To o tyle nie ma sensu, że cały czas jest oparte tylko na pracy naszych własnych rąk, a więc nie idziemy do przodu i nie budujemy czegoś większego, co w przyszłości będzie na nas pracowało. Wiadomo, że od czegoś trzeba zacząć i to samozatrudnienie jest rozwiązaniem, jednak należy traktować je jako okres przejściowy. Firma to gra długodystansowa i trzeba się do niej przygotować.

Jak?

Po pierwsze musimy wiedzieć, co chcemy robić, jaki cel osiągnąć (finansowy i rozwojowy) oraz jak nasz pomysł na biznes ma się na tle konkurencji. Po drugie i to jest bardzo ważne – powinniśmy przygotować się do startu finansowo. Optymalnie jest odłożyć tyle pieniędzy, żeby zapewnić sobie finanse na życie minimum przez pół roku, a najlepiej przez rok. W przypadku braku kapitału początkowego, jeżeli klient spóźni się z płatnościami lub w ogóle ich nie zrealizuje, co się czasem niestety zdarza, tracimy płynność finansową i przeżywamy bardzo stresujące momenty. Trudno myśleć o rozwoju, kiedy borykamy się z codziennością, próbując zasypać dziurę budżetową.

W jaki sposób wyliczyć kapitał początkowy?

Należy przygotować zestawienie kosztów i przychodów w czasie (tak zwany *cash flow*), a więc sprawdzić, czy planowana działalność

będzie przynosiła zysk i kiedy to nastąpi. To jest czasochłonne i wymaga pracy, jednak pozwala zweryfikować pewne pomysły jeszcze przed startem. Koniecznie należy policzyć koszty funkcjonowania firmy, żeby wiedzieć, ile potrzebujemy kapitału początkowego.

Czy w koszty wliczamy też pensję dla siebie?

Oczywiście. Wiele osób stawiających swoje pierwsze kroki w biznesie o tym zapomina. Co więcej, zapomina także o tym, żeby płacić najpierw sobie. Bo zawsze jest coś ważniejszego – faktury, podatki, ZUS. Musimy myśleć o sobie, także w wymiarze finansowym. A więc najpierw ja, moja pensja, a potem cała reszta zobowiązań. Po policzeniu *cash flow* będzie można zobaczyć, kiedy nastąpi tak zwany Brake Even Point, czyli próg rentowności, a więc zrównanie kosztów i przychodów.

Znając moment, w którym osiągamy rentowność, wiemy też, kiedy zaczynamy zarabiać.

Musimy mieć jasno określony cel, do którego zmierzamy i ten cel powinniśmy określić w dwóch perspektywach – rozwojowej i finansowej. A więc, do czego chcemy dojść, jaką pozycję na rynku zdobyć, jakie zyski generować i w jakim czasie to planujemy osiągnąć. Potem należy opracować plan, który nas do tego doprowadzi. Pamiętajmy, żeby cel był realny i możliwy do osiągnięcia, bo inaczej szybko stracimy motywację do działania. Droga do niego powinna być podzielona na etapy, z których każdy jest zwieńczony mniejszym celem. I tak – pierwszym etapem naszego funkcjonowania na rynku jest właśnie osiągnięcie rentowności.

Integralną częścią prowadzenia własnego biznesu jest negocjowanie umów, zleceń, cen za usługi. Tymczasem my, kobiety, nie umiemy rozmawiać o pieniądzach. Powiem więcej: wiele z nas czuje się skrępowana, prosząc o podwyżkę, premię czy ustalając wysokość pensji z nowym pracodawcą.

No właśnie, „prosząc”. Tu nie ma prośbienia, tylko jest wymiana – ty mi dajesz pieniądze, ja daję swoje doświadczenie, kompetencje, zaangażowanie. Kobiety mają z tym problem. Może dlatego, że sprawy finansowe łączymy ze sferą emocji, jesteśmy empatyczne, więc bardziej myślimy o uczuciach innych osób niż swoich: co ona pomyśli, czy go nie zranię i tak dalej. Rozmów o pieniądzach też można się nauczyć. Są kursy, szkolenia, webinaria. Można też po prostu przeczytać poradnik na ten temat. Mam wrażenie, że mężczyźni mają tę umiejętność

daną z natury. Oni pracują po to, żeby osiągnąć pewne korzyści. Są nastawieni na cel finansowy lub/i zdobycie pozycji zawodowej, nie rozpraszają się myśleniem co ten czy tamten o nich myśli. Nas opinie innych bardzo obciążają i stresują, co bez wątpienia utrudnia życie, bo emocje zabijają racjonalne myślenie. Z podwyżką, premią czy ustaleniem wysokości pensji z nowym pracodawcą jest tak samo jak z negocjacjami ceny usługi w biznesie. Zakładamy cel i przedstawiamy rzeczową argumentację, a więc pokazujemy szefowi czy kontrahentowi korzyść ze współpracy z nami. On musi uwierzyć, że warto z nami współpracować i wtedy zapłaci tyle, ile chcemy, a nie ma na to szans, dopóki same nie będziemy o tym przekonane.

Cena usługi to jeden z kluczowych czynników decydujących o wyborze oferty. Ten, kto kupuje, stara się jak najmniej zapłacić i stawia nas pod ścianą. Jeśli nie mamy kapitału początkowego, lepiej mieć jakiegokolwiek zlecenie niż żadne.

Musimy się cenić i znać koszty naszego funkcjonowania na rynku. Nie możemy realizować zleceń na granicy rentowności czy z minimalnym zyskiem. Tracimy czas i pieniądze, a wcale nie przybliżamy się do naszego głównego celu. Wykorzystajmy nasz potencjał na pozyskanie lepszego kontraktu – takiego, który przyniesie nam pieniądze i satysfakcję, bo ona jest bardzo ważna.

To się łatwo mówi, ale wiele z nas wcześniej nie zajmowało się sprzedażą.

Nieprawda! Tylko nam się wydaje, że nie umiemy sprzedawać. Przecież przekonanie dziecka do zjedzenia kaszki, której nie lubi, czy koleżanki w pracy, żeby wzięła za nas dyżur, to nic innego jak sprzedaż, tyle że nie w wymiarze czysto finansowym. Używamy konkretnych argumentów, aby przekonać rozmówcę do swoich racji. I tak samo jest ze sprzedażą oferty naszej firmy: mamy konkretne argumenty, których używamy, aby osiągnąć cel – w tym przypadku odpowiednie honorarium za usługę. ■



Dominika Nawrocka

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



123456789

kontakt@ecocar.pl www.ecocar.pl

**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

Na rozstaju dróg

Wybór przez gimnazjalistę odpowiedniej szkoły średniej jest tak naprawdę pierwszym krokiem w jego zawodowym życiu. Przy obecnym systemie edukacji, decydując się na daną placówkę, uczeń praktycznie wybiera od razu również studia i dalszą drogę kariery. Co zrobić, by decyzja była trafiona? Jaką rolę w tej sytuacji powinni odegrać rodzice?

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Podobno nie matura, lecz chęć szczerą robi z kogoś oficera... Poleganie na słuszności tej maksymy może być w obecnych czasach złudne. Inna sprawa, że dawniej wszystko było dużo prostsze – informatory dla kandydatów do szkół średnich były o połowę chudsze, bo i wybór był znacznie mniejszy. Zwłaszcza w przypadku liceów, które poza typowymi klasami ogólnokształcącymi oferowały co najwyżej miejsca w klasach językowych, biologiczno-chemicznych, humanistycznych, matematycznych i ewentualnie sportowych. Tymczasem dzisiaj, przeglądając szkolne foldery, można dostać zawrotu głowy. Profil informatyczny, prawny, ekonomiczny, menedżerski, medialny, mundurowy, artystyczny, medyczny, turystyczny... To tylko niektóre opcje pod rozwagę. Nie licząc oczywiście całej gamy klas o tak zwanych profilach interdyscyplinarnych. – Wybór szkoły średniej to pierwsza



tak ważna decyzja w życiu młodego człowieka, jej podejmowanie może zatem budzić u niego spory lęk – zwraca uwagę psycholog Agnieszka Jekimov. – Dlatego bardzo ważne jest, aby taka osoba czuła wsparcie ze strony najbliższej rodziny. W żadnym razie nie wolno wywierać na uczniu presji. A niestety czasem zdarza się, że rodzice czy krewni niepotrzebnie demonizują wagę dokonywanego wyboru. Wówczas może dojść do sytuacji, że dziecko, często będące w tym wieku w okresie buntu, wybierze szkołę na złość najbliższym – przestrzega specjalistka.

Ważna jest atmosfera

O roli rodzica w wyborze szkoły ponadgimnazjalnej i najważniejszych aspektach rekrutacji rozmawiamy z EWĄ SMAK, wicedyrektorem LXXXVI Liceum Ogólnokształcącego im. Batalionu „Zośka” w Warszawie.

W ręku świadectwo ukończenia gimnazjum, w głowie pytanie:

Co dalej? Uczeń w tym wieku stoi chyba przed jednym z ważniejszych etapów swojej edukacji?

Rzeczywiście, w tym momencie młody człowiek wkracza w trudny dla siebie okres. Ma zdecydować o dalszej nauce w perspektywie przyszłej matury i studiów wyższych. Już w pierwszym semestrze szkoły ponadgimnazjalnej zauważa, jak wielki przeskok dokonał się w jego szkolnym życiu. W porównaniu do gimnazjum jest inaczej traktowany, stawiane są mu inne, wyższe wymagania.

Jest już gotowy na podjęcie odpowiedzialnej decyzji?

Nie zawsze. Są uczniowie, którzy od samego początku wiedzą, w której szkole i w jakiej klasie chcą się uczyć, a potem zdają na wymarzone studia. Motywacje w wyborze bywają różne. Znam ucznia, który zdecydował się na klasę matematyczną tylko dlatego, że wcześniej to z polskiego szło mu świetnie, a z matematyki niekoniecznie, a chciał sukcesów z tego ścisłego przedmiotu. Więcej jest chyba jednak tych niezdecydowanych, którzy wybierają to, co wybrał kolega czy koleżanka, a nie zawsze jest to zgodne z ich zainteresowaniami i możliwościami. Bywa, że już po pierwszym roku nauki uczniowie zmieniają klasę, wybierają inne przedmioty realizowane na poziomie rozszerzonym.

Może dlatego, że to nie oni wybrali szkołę, ale ich rodzice?

Z pewnością rodzice mają ogromny wpływ na decyzję dziecka. Nic dziwnego, znają je przecież najlepiej. Wiedzą, czym się interesuje, jakie ma predyspozycje. Przestrzegalbym jednak przed podejmowaniem decyzji za swoje dziecko. Widzę rodzica raczej w roli doradcy, osoby z większym doświadczeniem, która może zwrócić uwagę na kwestie niedostrzegane przez ucznia. Ostateczny wybór należy jednak do dziecka – to jego droga, jego życie.

Na jakie aspekty warto zwracać uwagę, analizując ofertę edukacyjną szkół?

Na pewno, przeglądając oferty szkół, należy uwzględnić zainteresowania i zdolności dziecka. Ważne są, poza realizowanymi obowiązkowymi przedmiotami, zajęcia dodatkowe w danej szkole, na przykład nauka tańca czy zajęcia na basenie oraz organizowane imprezy w kalendarzu roku szkolnego. Istotny jest sam poziom nauczania, zdawalność matury, choć trzeba powiedzieć, że miejsce w rankingu nie wszystko mówi o szkole. Ważne są bowiem: przyjazna atmosfera w placówce sprzyjająca nauce, opieka pedagogów w razie trudności, współpraca z rodzicami oraz środowiskiem lokalnym. Dla niektórych nie bez znaczenia będzie wyposażenie szkoły w sprzęt multimedialny czy wreszcie sama lokalizacja szkoły.

Nie od dziś wiadomo, że najlepiej wszystko sprawdzić samemu i to bezpośrednio na miejscu. Państwo oferują taką możliwość potencjalnym kandydatom. Która forma cieszy się największym zainteresowaniem?

Mamy bardzo dużą frekwencję podczas dni otwartych – spotkań z potencjalnymi kandydatami na uczniów naszej szkoły. Organizujemy taki cykl w czasie rekrutacji. Gimnazjaliści mają możliwość zwiedzić szkołę, porozmawiać z nauczycielami i uczniami. Zapraszamy też wszystkich chętnych na organizowane przez nas otwarte imprezy, na przykład Tydzień Teatralny – przegląd spektakli teatralnych przygotowywanych przez młodzież. Na naszej stronie internetowej znajdują się aktualne informacje dotyczące życia szkoły. Z radością patrzymy na absolwentów, którzy odwiedzają naszą placówkę i zawsze podkreślają jej przyjazną i wyjątkową atmosferę. Dzielimy się z nami swoimi osiągnięciami w życiu osobistym i zawodowym. Niektóre przyjaźnie zawarte w „Zośce” trwają do dziś!

Poznać siebie

Aby wybór szkoły był możliwie trafny, kandydat musi przede wszystkim dokonać swego rachunku sumienia i odpowiedzieć sobie na kilka pytań: Co umiem? Co lubię? Co chcę robić, jak będę dorosły? – Przy podejmowaniu tego typu decyzji przydaje się znajomość siebie, a z tym bywa różnie w takim wieku. Część młodzieży już wie, co ją pasjonuje i czego chce od życia, ale są też takie jednostki, które jeszcze nie wiedzą, co tak naprawdę je interesuje i w czym mogą być dobre – przyznaje Jekimov. Wtedy warto udać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej z prośbą o pomoc w dokonaniu wyboru. Wśród pracowników takich instytucji są psychologowie doradztwa zawodowego, którzy podczas indywidualnych konsultacji przeprowadzają testy kompetencji i na tej podstawie udzielają podpowiedzi. Dobrze jest też zapytać o radę członków

W swojej bajce

Bywa jednak i tak, że wahający się uczniowie po prostu podążają ślepo za głosem rodziców lub przyjaciół z klasy. Dla gimnazjalistów perspektywa tego, że kiedyś przyjdzie im podjąć pracę w konkretnym zawodzie jest czymś niesamowicie odległym. – Oni mają jeszcze bowiem głowę zaprzątą zupełnie innymi rzeczami. Dlatego często dzieciaki składają papiery, kierując się sugestiami rodziców. Jeżeli są to tylko sugestie, a nie naciski, to takie rozwiązanie wcale nie musi być złe. Rodzice zazwyczaj dobrze znają swoje pociechy i jeżeli tylko potrafią odłożyć na bok nadmierne ambicje, są w stanie sensownie wskazać, gdzie ich dzieci będą się nadawały, a gdzie nie – uważa Jekimov. Wiele niezdecydowanych osób podejmuje też decyzję na zasadzie „znajomi tam idą, więc i ja pójdę”. Specjalista przyznaje, że zasadniczo nie ma w tym nic złego, bo w wieku



dalszej rodziny, znajomych albo zaufanych nauczycieli z gimnazjum. Kogoś, kto całkiem dobrze zna kandydata do szkoły średniej, a jednocześnie patrzy na niego z dystansem, którego czasem może brakować rodzicom. Taka osoba z zewnątrz, a zarazem dość bliska, może czasem wychwycić pewne talenty lub mankamenty, z których gimnazjalista i jego rodzice nie zdają sobie jeszcze sprawy. Nie zaszkodzi też wrócić sobie jeszcze do czasów dzieciństwa i przypomnieć sobie kilka fundamentalnych kwestii: Czego dotyczyły ulubione zabawy? Czy odbywały się one w grupie, czy raczej indywidualnie? Taka podróż do przeszłości może niekiedy przynieść cenną podpowiedź odnośnie przyszłości.

nastoletnim poczucie więzi z rówieśnikami oraz wsparcie grupy są bardzo ważne i zaspokajają wiele potrzeb psychologicznych. Warunek jest jednak jeden: szkoła nie może być z zupełnie innej bajki w odniesieniu do potencjału i predyspozycji takiej osoby. Najgorzej, jeśli ktoś robi dany krok wbrew sobie, a jedynie z myślą o swojej aktualnej sympatii czy najlepszym przyjacielu. Jeżeli już na wstępie pojawia się uczucie, że dana szkoła z różnych względów komuś nie pasuje, jest to bardzo niepokojący prognostyk.

Mierz siły na zamiary

Po wybraniu optymalnego profilu klasy pozostaje jeszcze zdecydować się na konkretną szkołę.

Na tym etapie również pojawia się wiele czynników, które trzeba brać pod uwagę przy składaniu aplikacji. Jednym z nich jest na pewno lokalizacja placówki i łatwość dojazdu do niej. Bo nawet do najlepszej szkoły w mieście można się z czasem zniechęcić, jeśli uczęszczanie do niej będzie wiązało się z codziennym, wcześniejszym niż u większości rówieśników wstawaniem czy też koniecznością przesiadki. Ważnym aspektem jest ponadto infrastruktura posiadana przez szkołę – zawsze przyjemniej jest uczyć się w schludnym i dobrze wyposażonym budynku, niż zaniedbanym gmachu, w którym na dodatek jest bardzo mała sala gimnastyczna, a stan pracowni informatycznej pozostawia wiele do życzenia... Aby uniknąć rozczarowań, koniecznie trzeba też sprawdzić możliwości odbywania zajęć dodatkowych i funkcjonowanie kół zainteresowań w danej szkole, a także wyniki zdawalności matur, które wieńczą cały proces edukacji na poziomie średnim. – Należy mierzyć siły na zamiary. Realistyczna ocena możliwości i wybór szkoły pod tym kątem pozwala zapobiec w przyszłości niepotrzebnemu stresowi i frustracji. I to w obie strony. Czyli tak wtedy, gdy uczeń czuje, że odstaje poziomem od reszty klasy, jak i wówczas, kiedy ma poczucie, że marnuje się w klasie, przewyższając kolegów i koleżanki poziomem – mówi Agnieszka Jekimov.

Warto bierać doświadczenia

Dobrym pomysłem, aby to wszystko zweryfikować, jest udział w odbywających się wiosną tak zwanych dniach otwartych, gdy można zaznajomić się z klimatem danej szkoły, jej nauczycielami oraz uczniami. Jeszcze lepszą koncepcją jest natomiast zrobienie rozeznania na własną rękę – wtedy będziemy mieli pewność, że nic, co widzieliśmy, nie było częścią starannie wyreżyserowanego przedstawienia, które miało na celu złowienie jak największej liczby nowych uczniów i oddalenie od szkoły problemów wynikających z postępującego niżu demograficznego. A jeśli i tak z czasem okaże się, że wybór szkoły był nietrafiony, nie ma co załamywać rąk. – Pobyt w każdej placówce pozwala bowiem zebrać cenne doświadczenia, które powinny zapoczątkować w przyszłości. Jeżeli ktoś dojdzie do wniosku, że dany profil mu nie odpowiada, też jest to ważna informacja pod kątem budowania dalszej drogi zawodowej. Wystarczy nieco popytać w otoczeniu, aby przekonać się, że nie ma nic nadwyzczajnego w tym, że ludzie po szkole średniej ukierunkowanej na jeden przedmiot szli na studia o zupełnie innej tematyce. I świetnie sobie później radzili w życiu zawodowym. Bo kto powiedział, że po technikum gastronomicznym nie można zrobić magistra z marketingu i zarządzania albo po technikum budowlanym ukończyć prawa i zostać adwokatem? – pyta retorycznie Jekimov. Zresztą czas, kiedy pracowało się w jednej firmie od ukończenia szkoły do emerytury, minęły już bezpowrotnie. Coraz częściej zmienia się nie tylko pracę, ale i wykonywany zawód. A trend ten – według wyspecjalizowanych doradców – będzie się jeszcze nasilał w związku z dynamicznie zmieniającym się rynkiem pracy. I tak naprawdę nigdy nie wiadomo, jaka wiedza i umiejętności przydadzą się w życiu człowiekowi. ■

Nauka czy pasja?

Najważniejsze jest wyznaczenie sobie celu – mówi GRZEGORZ WIĘCKOWSKI, nauczyciel warsztatów teatralnych w LXXXVI Liceum Ogólnokształcącym im. Batalionu „Zośka” w Warszawie – szkoły, która od 20 lat prowadzi edukację artystyczną.

Przedmioty obowiązkowe, czy zajęcia dodatkowe? Które z nich powinny decydować o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej?

Każda szkoła ponadgimnazjalna musi realizować podstawę programową przygotowującą ucznia do matury. Zatem gimnazjalista, wybierając kolejną placówkę edukacyjną, bez wątpienia większą uwagę przywiązuje do tego, jakie znajdzie w niej klasy tematyczne, a tym samym zajęcia związane z jego zainteresowaniami. One tak naprawdę będą w przyszłości kształtować jego zawodową drogę.

Czy dla 16-latką to oczywista decyzja? Czy uczeń kończący gimnazjum jest już świadomy tego, co go pasjonuje i co chce robić w życiu?

Spotykam zazwyczaj dwie grupy młodzieży. Jedna – to ta z wyraźnie określonymi zainteresowaniami, która wie, czego chce, i szkoła średnia jest dla niej kolejnym etapem w kontynuacji zainteresowań z gimnazjum czy z zajęć pozaszkolnych. Do drugiej grupy należą ci uczniowie, którzy nie mają sprecyzowanych oczekiwań i albo rodzice wiedzą za nich, na co powinni się zdecydować, albo oni sami z ciekawości wybierają dany profil.

Jak umiejętnie ich ukierunkować?

Z badań przeprowadzonych przez psychologów wynika, że jeśli dziecko w wieku 12-13 lat zarzuciło zainteresowania plastyczne, to już nigdy do nich nie wróci. Uważam, że ta zasada dotyczy też większości dziedzin artystycznych. Trzeba by naprawdę wiele wysiłku, by nadgonić ten czas i dorównać rówieśnikom umiejętnościami. Najlepiej więc zadać sobie pytania: Co teraz lubię robić?, ale także: Co chcę robić za 10 lat? Konieczne jest wyznaczenie sobie celu w przyszłości. Czy on będzie ostateczny? Tego nigdy nie wiadomo.

A jak pogodzić zainteresowania z nauką? Uczyć niestety też się przecież trzeba...

Twierdzę, że dziecku nawet dużo łatwiej jest się uczyć, gdy ma pasję. Nie raz pewnie usłyszysz od nauczyciela: nie wystąpisz w tym spektaklu, gdy twoje oceny z fizyki nie będą na odpowiednim poziomie... I nawet, gdy uczeń nie znosi tego przedmiotu jak żadnego innego, potrafi zdobyć i czwórkę, by tylko zaprezentować się na scenie. Pozornie dwa różne cele składają się na wspólny sukces.



Kot, pies, dziecko



Iwona Stepajtis, autorka bloga psiewedrowki.pl, mama rocznej Amelki. W jej domu mieszka pies Fado oraz dwie kotki: Nakrapiana i Czarna. Jak wyglądają wzajemne relacje?

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA



Wiele osób oddaje zwierzęta, kiedy w domu ma pojawić się dziecko. Czy pani rozważała takie rozwiązanie?

Nawet mi do głowy nie przyszło! Ale nie dla wszystkich było to takie oczywiste. Nawet od rodziny słyszałam, że powinienam oddać koty. Począwszy od straszenia toksoplazmozą, czyli chorobą, którą można zarazić się od kotów, skończywszy na powtarzaniu mitów, że kot może położyć się na dziecku i je udusić. Co do toksoplazmozy – wystarczą elementarne zasady higieny, a przede wszystkim rzetelna wiedza, w jaki sposób ten pasożyt jest roznoszony. Nierzadko słyszałam też pytanie, co zrobię, jeśli dziecko będzie miało alergię na zwierzęta...

I co pani odpowiadała?

Że oddam dziecko (*śmiech*). To oczywiście żart. Szczerze mówiąc, nie lubię takiego stawiania sprawy, gdybania i martwienia się na zapas. Sama mam alergię na koty i nauczyłam się z tym sobie radzić. Na szczęście Amelka jest zdrowa.

Na blogu opisywała pani, w jaki sposób przygotować zwierzęta na pojawienie się dziecka. Po co w ogóle to robić?

Pojawienie się dziecka to ogromna zmiana. Dla wszystkich. I rodziców, i zwierząt, które są w domu. Moje zwierzęta źle reagują na zmiany, szczególnie Fado, dlatego chciałam zrobić wszystko, aby przeszło to jak najłagodniej. Oczywiście to nie jest tak, że w pierwszych tygodniach ciąży musimy już cokolwiek robić. My wstawiliśmy do domu łóżeczko miesiąc przed terminem porodu. To pozwoliło zwierzątom oswoić się z nowym meblem, ale też mogliśmy zacząć je uczyć, że nie mają wstępu do łóżeczka. Dzięki temu nie kojarzyły zakazów z pojawieniem się dziecka.

Jak wyglądał pierwszy kontakt zwierząt z Amelką?

Gdy byłam jeszcze w szpitalu, mój mąż przynosił do domu rzeczy Amelki, żeby zwierzęta mogły zapoznać się z nowym zapachem. Kiedy przyjechałyśmy obie, Amelka była w wózku, w gondoli. Koty weszły na górę drapaka i z najwyższego punktu obserwowały, co się dzieje. Fado nie odchodził od małej ani na sekundę. Prawda jest taka, że pierwszą noc mieliśmy nieprzespaną właśnie przez niego, bo zrywał się za każdym razem, jak tylko Amelka zakwiliła lub głośniejsz westchnęła. Po prostu natychmiast włączył mu się tryb stróżowania.

A kolejne dni?

Zwykła codzienność. Staraliśmy się nie odganiać zwierząt od dziecka, nie krzyczeć. Pozwalaliśmy powąchać. Oczywiście to wszystko zawsze w obecności kogoś dorosłego. Amelka 8 kwietnia skończyła rok, a więc jest w tym wieku, kiedy już sama zaczyna zaczepiać zwierzęta. Od początku więc uczymy ją, czego nie wolno robić.

Czego na przykład?

Wszystkiego, co sprawia im ból. Ale też nie przeszkadzać podczas jedzenia. Wtedy mówię Amelce, że Fado je, a my nie będziemy mu przeszkadzać, tylko pójdziemy się pobawić. Koty same, kiedy nie mają ochoty na kontakt, idą na górę drapaka, to taki ich azyl. Pies również ma swoje miejsce. Jeśli mogę doradzić coś rodzicom, którzy mają zwierzęta i oczekują dziecka, to warto o swoich



obawach rozmawiać ze specjalistami. Ja prosiłam o pomoc psiego trenera, bo bałam się spacerów z wózkiem i ważącym 30 kilogramów psem. Dostałam mnóstwo konkretnych porad, jak panować nad psem i jak uczyć go odpowiedniego zachowania przy wózku. Pomogła mi też moja mama, która na te pierwsze spacerzy chodziła z nami.

Jakie są korzyści wychowywania dziecka w otoczeniu zwierząt?

Przez rok Amelka była ze dwa razy zakatarzona, obyło się bez poważniejszych infekcji. To naukowo udowodnione, że dzieci, które wychowują się ze zwierzętami mają większą odporność, rzadziej też chorują na alergię. Zwierzęta również pozytywnie wpływają na rozwój dziecka. To wspaniałe patrzeć, jak Amelka wchodzi z nimi w interakcje, ile radości jej to sprawia. Nie bez powodu przecież zwierzęta wykorzystywane są w terapii. Ja widzę same plusy takiej sytuacji. ■

Katarzyna Świerczyńska

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



Rybka lubi grilla!

Pieczy się znacznie krócej niż mięso, jest od niego zdrowsza, smakuje wybornie. Szczególnie teraz, gdy sezon na grillowanie został oficjalnie rozpoczęty, warto na ruszt wrzucić rybę – skarbnicę cennych witamin i minerałów.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Mięso ryb zawiera niemal wszystkie niezbędne aminokwasy, jest źródłem cennego białka (lepiej wchłanialnego niż białko zawarte w mięsie zwierząt), wzmacnia serce oraz odporność, jest lekiem na skołotane nerwy (zwiększa poziom serotoniny, czyli hormonu szczęścia) i... odchudza. Ryba z grilla wcale nie musi być nudnym daniem, przygotowywanym zawsze w ten sam sposób. Można na przykład zdecydować się

na wersję tajską – zrobić nożem w rybie głębokie nacięcia i wcisnąć w nie dość sporo pasty z curry wymieszanej z mleczkiem kokosowym. Niemcy chętnie grillują ryby, wcześniej owijając je w plasterki bekonu lub szynki szwarcwaldzkiej. Hiszpanie na grill kładą szaszłyki z makreli naprzemiennie nadziewane pieczarkami i cebulą, natomiast Francuzi okładają doradę plasterkami ananasa, co nadaje jej delikatnie słodkiego posmaku.

Smak dla każdego

Do grillowania nadaje się zarówno ryba słodko-, jak i słonowodna. Zawodowi kucharze polecają przede wszystkim pstrąga, makrele, halibuta, doradę i tuńczyka. Lepiej wystrzegać się ryb cienkich i delikatnych (na przykład soli), które mogą się rozpaść podczas pieczenia, psując efekt na talerzu.

Wybór ryby zależy od naszych upodobań, bo każda ryba przecież inaczej smakuje. Bardzo łagodny jest okoń (świetnie komponuje się ze słodką papryką), pyszny jest także dorsz – ze względu na delikatne mięso lepiej piec go na aluminiowej tacy lub w folii (błyszczącą stroną do wewnątrz,

posmarowaną koniecznie oliwą lub masłem, inaczej ryba będzie przywierać). Coraz chętniej na grill wybieramy łososia (ryba dość tłusta, dzięki czemu podczas grillowania nie wysycha). Ciekawym pomysłem jest przygotowanie z jego mięsa szaszłyków z wykorzystaniem jako drugiego składnika kawałków ananasa (serwujemy z dipem ze śmietany wymieszanej z sokiem z cytryny i startą z niej skórką).

Raz cukinia, raz ziemniaczek

Tak jak w przypadku mięsa – rybę warto zamarynować, dzięki czemu będzie bardziej soczysta, aromatyczna i krucha. Do marynaty najlepiej wykorzystać oliwę z oliwek, sok z cytryny, szczyptę cukru i soli. Inaczej jednak niż w przypadku mięsa, które lubi długie marynowanie (najlepiej całą noc), rybę marynujemy najwyżej około godziny, inaczej straci wyrazisty smak. Nie marynujemy ryby wcześniej mrożonej, szczególnie filetów, ponieważ może się rozpaść podczas grillowania.

Ryba lubi towarzystwo. W roli dodatków świetnie sprawdzają się pieczone ziemniaki, sałatka ziemniaczana czy świeża bułka pszenna. Warto przygotować także masło ziołowe (zioła prowansalskie), czosnkowe lub z dużą ilością kopru. Do ryby idealnie pasują grillowane warzywa podane w formie szaszłyków. Prym wiodą: cukinia, papryka, pieczarki i obowiązkowo cebula. Świetnie smakują także plastry bakłażana skropione przez pieczeniem oliwą z oliwek oraz szparagi (szczególnie polecane w zestawieniu z tuńczykiem i halibutem). Coraz chętniej grillujemy także owoce morza. I świetnie! Posiadają nie tylko mnóstwo witamin, są także oryginalną przystawką przed mięsną ucztą. Warto pamiętać, że owoce morza grillujemy w nieco niższej temperaturze, a jeśli są mrożone, to tylko po długotrwałym, najlepiej całonocnym, rozmrażaniu w lodówce. Krewetki grillujemy krótko, maksymalnie trzy, cztery minuty (inaczej robią się gumowate). Idealnie pasuje do nich masło cytrynowo-koperkowe oraz czosnkowe. Podobnie można grillować małże i kalmary. ■

Ryby na grilla...

- kładziemy wypatroszone, ale te średniej wielkości koniecznie z głową i ogonem, większe ryby kroimy w dzwonki lub podajemy w formie steków,
- lubią tymianek, oregano, bazylię, rozmaryn oraz dużą ilość natki pietruszki,
- nacinamy w kilku miejscach z jednej strony,
- grillujemy wysoko nad średnim żarem – ryba o wadze 25 dekagramów potrzebuje około 20 minut zawinięta w folii (lub w liście chrzanu) oraz do 10 minut bezpośrednio na ruszcie.



GRECJA

Twoja wielka grecka przygoda



cena od

799 zł



RAINBOW

R.pl



Zdrowe miksowanie

Moda na owocowe i warzywne koktajle, czyli tak zwane smoothies, trwa w najlepsze! Są niskokaloryczne, orzeźwiające i przede wszystkim zdrowe. Zaskakują smakiem, kolorem, a niekiedy i składem.

TEKST: BEATA RAYZACHER



Głośnie wokół smoothie zrobiło się dzięki Rosjance mieszkającej w Stanach Zjednoczonych – Victorii Boutenko, pionierce witarianizmu (diecie opartej na surowych warzywach i owocach). Rodzina Victorii (wyemigrowali w latach 90. z Rosji do Ameryki) zmagala się z różnymi chorobami i dolegliwościami. Victoria w momencie dotarcia do Stanów ważyła ponad 100 kilogramów, mąż miał artretyzm, dzieci astmę i cukrzycę... Skoro lekarze nie potrafili im pomóc, pani domu wzięła sprawy we własne ręce. Dzięki wnikliwej obserwacji i zmianie diety Victoria nie miała żadnych wątpliwości – napoje złożone z owoców i warzyw są cenniejsze dla zdrowia od koktajli przygotowanych wyłącznie z pojedynczych składników. A jeśli dorzucimy do smoothie ziarna zbóż i zioła, to taka mieszanka przysłuży się też urodzie i pięknej figurze. Zresztą sama Victoria stała się tego przykładem, zrzucając zbędne kilogramy. Nic więc dziwnego, że będąc najlepszą reklamą smoothies, Victoria Boutenko zaczęła pisać książki o koktajlach (dostępne także w Polsce), w których przekonuje, że są skuteczną bronią w walce z chorobami cywilizacyjnymi, wszechobecnym stresem, bezsennością, ospałością i nadwagą. Teoria Rosjanki lotem błyskawicy rozniosła się po USA (do picia koktajli głośnie przyznały się między innymi Gwyneth Paltrow, Madonna, Beyonce i Liv Tyler), szybko docierając także do Europy.

Właściwe proporcje

Według Victorii Boutenko idealne jest spożywanie do czterech szklanek koktajlu dziennie. Choć smoothies często określa się mianem „zielonych koktajli”, to ich składniki wcale nie muszą być wyłącznie w tym kolorze. Równie popularne są także: banan (zawiera potas, obniża ciśnienie), truskawki (witamina C),



Porto

dqb



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

FABRYKA MEBLI
DEKORT



Wykorzystuj w smoothies

- **seler naciowy** – przyspiesza metabolizm, ułatwia odchudzanie i ma mnóstwo witaminy C,
- **ogórka** – pomaga usunąć nadmiar wody z organizmu,
- **sałatę** – jest bogata w błonnik,
- **banana** – skarbnica potasu,
- **pestki i skórki owoców oraz warzyw** – zawierają antyrakowe substancje,
- **kiwi** – jest bombą witaminową,
- **natkę pietruszki** – zapobiega infekcjom układu moczowego, pomaga zwalczyć anemię,
- **brokuł** – chroni przed wrzodami żołądka,
- **grejpfrut** – niezwykle energetyczny owoc, który nadaje drinkowi lekkiej goryczy.

siemię lniane i płatki zbożowe. Jeśli chodzi o płyny do rozcieńczania – tu także panuje pełna dowolność. Może to być mleko (chętnie sojowe), jogurt, woda (także ostatnio bardzo popularna kokosowa) czy wyciśnięty sok z owoców. Smoothies są zdrową przekąską, jednak nawet ich regularne picie nie oznacza, że możemy zrezygnować z odpowiednio zbilansowanej diety.

Planując codzienne picie koktajli, warto znać kilka zasad, które sprawią, że staną się one skarbnicą cennych substancji dla zdrowia. Wybierając składniki, należy pamiętać o umiarze. Nie każdy żołądek poradzi sobie ze smoothie zawierającym... kilkanaście produktów. Według specjalistów idealne połączenie to jeden owoc i dwa różne warzywa (tak zwane koktajle trójskładnikowe) plus przyprawy (jak imbir, cynamon, wanilia). Maksymalnie powinny być dwa rodzaje zieleniny, trzy rodzaje owoców. Zielone liście warzyw są łatwo przyswajalne przez organizm, zawierają mnóstwo wysokiej jakości zasadowych składników mineralnych,

a błonnik z nich pochodzący świetnie oczyszcza układ trawienny. Dodatkowo wspomagają nasz organizm o: wapń (niezbędny dla zębów i kości), chlorofil (poprawia odporność), kwas foliowy (szczególnie ważny dla kobiet w ciąży, noworodków i małych dzieci) oraz przeciwutleniacze (chronią przed rakiem i opóźniają proces starzenia się). Dzięki zmiksowaniu organizm świetnie je trawi (a tym samym lepiej przyswaja). Osoby, które rozpoczynają przygodę z koktajlami, powinny zacząć od przygotowywania mieszanki w proporcjach: 40 procent warzyw i 60 procent owoców. Z czasem należy kolejność odwrócić.

Małym duszkiem na śniadanie

Warto też co pewien czas (na przykład co 3 dni) zmieniać lub wymieniać składniki (niektóre warzywa zawierają substancje szkodliwe w przypadku zbyt dużej kumulacji dla naszego organizmu). Koktajle pije się małymi łykami i dokładnie przeżuwa, tym samym znacznie lepiej je trawiąc. Smoothie najlepiej pić na śniadanie lub około dwie godziny po posiłku albo godzinę przed. I co ważne – jego składniki rozdrabniamy w blenderze na najwyższych obrotach.

Dzięki regularnemu picciu smoothies poprawia się wygląd skóry, włosów i paznokci oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę i nowotwory. Odpowiednio skomponowane smoothies świetnie oczyszczają organizm z toksyn (to ważne po kuracji antybiotykami, przejedzeniu, stresującym okresie w pracy lub w domu). Przygotowuje się je wówczas na bazie ogórka, selera naciowego, a także pomidorów oraz soku z buraka. Warto także dodać jarmużu, który z powodzeniem wraca do polskich kuchni. ■

Nocny bieg

na stulecie Legii Warszawa

4 czerwca 2016 roku odbędzie się bieg „Stulecie Legii – Biegnij Warszawo Nocą” – specjalna edycja jednej z największych imprez biegowych stolicy. 10 tysięcy uczestników nocą pobiegnie ulicami Warszawy, aby upamiętnić setną rocznicę powstania Legii. Organizatorami wydarzenia są Klub Biegacza Sporting oraz Legia Warszawa, a jego inicjatorami – Fundacja Legii i Stowarzyszenie Kibiców Legii Warszawa.

Stuletnia Legia to nie tylko historia klubu piłkarskiego, ale również innych sportów, w których legioniści wznosili się na światowe wyżyny. – Bieganie jako sport najbardziej powszechny stanie się pretekstem do celebrowania jubileuszu, mam nadzieję dla tysięcy uczestników. Dedykowany start rodzinny na symbolicznym dystansie 1916 metrów to okazja do biegu lub spaceru dla każdego z najmłodszych i seniorów. Natomiast główną atrakcją wieczoru będzie bieg na dystansie 10 000 metrów. Myślę, że będzie to szczególny wieczór, zarówno dla kibiców Legii, jak i osób po prostu chcących spędzić aktywnie ten szczególny dzień – mówi Bogusław Leśnodorski, prezes zarządu Legii Warszawa. O symbolicznej godzinie 19:16 ruszy Marszobiegi Rodzinni na 1916 metrów dookoła stadionu Legii. Start biegu na 10 kilometrów zaplanowano na 21:16.

W wyjątkowej nocnej atmosferze biegacze pokonają niezwykłą trasę – ruszą spod stadionu Legii przez Agrykołę, by Alejami Ujazdowskimi i Jerozolimskimi dotrzeć do Mostu Poniatowskiego. Następnie, mijając Stadion Narodowy, przemierzają kolejną warszawską przeprawę przez Wisłę – Most Świętokrzyski, by wreszcie ulicami Powiśla dotrzeć do mety na ulicy Łazienkowskiej. Zaangażowanie klubu w przygotowanie biegu wpisuje się w filozofię świętowania 100. rocznicy jego utworzenia wspólnie z warszawiakami. W dniu imprezy od godziny 15:00 na terenie Stadionu Miejskiego Legii Warszawa im. Marszałka Józefa Piłsudskiego rozpocznie działalność Miasteczko Biegowe otwarte dla wszystkich mieszkańców i gości stolicy. Dodatkowo Miasto

Stołeczne Warszawa jest partnerem obchodów stulecia Legii Warszawa. Cały dochód z imprezy zostanie przeznaczony na cele charytatywne Fundacji Legii – organizacji prorodzinnej realizującej społeczną misję klubu, której celem jest wspieranie potrzebujących rodzin poprzez przełamywanie barier i wyrównywanie szans, a także aktywizacja fizyczna i społeczna osób niepełnosprawnych poprzez sport. – Obchody stulecia Legii Warszawa to szansa do pokazania, jak pojmujemy naszą misję społeczną na następne 100 lat oraz okazja, aby w jej realizację włączyć naszych kibiców, sympatyków, warszawiaków i wszystkich, którym bliska jest Legia, sport i pomoc drugiemu człowiekowi – mówi Anna Mioduska, prezes Fundacji.

STULECIE LEGII
BIEGNIJ
WARSZAWO NOCĄ



1916 2016

Więcej informacji
na stronach internetowych:
www.legia.com oraz
www.BiegnijWarszawo.pl.

4 CZERWCA 2016
www.BiegnijWarszawoNoca.pl



MIASTO
STOLECZNE
WARSZAWA



MAGNESIA
naturalna woda mineralna

Sporting





Pancerna obudowa do iPhone'a

Bez telefonu jak bez ręki, nawet na najtrudniejszej wyprawie trzeba mieć łączność ze światem, zwłaszcza w kryzysowej sytuacji. By dobrze zabezpieczyć swojego smartfona Apple, warto zainwestować w najnowszą obudowę Thule Atmos X5. Jest wodoodporna i pyłoodporna (stopień ochrony IP68), dzięki czemu telefon jest bezpieczny nawet, gdy wpadnie do wody, jak również wtedy, gdy znajdziemy się w środku burzy piaskowej. Obudowa bardzo dobrze zabezpiecza sprzęt przed wstrząsami i uderzeniami – osłona ekranu StratoShield pięć razy skuteczniej chroni go przed uszkodzeniem w stosunku do braku tego zabezpieczenia, a narożniki obudowy amortyzują upadek z wysokości dwóch metrów. Założenie Atmos X5 jest banalnie proste, a poprawne zamknięcie na telefonie oznajmia charakterystyczny klik.



Gadżety w podróży

OPRACOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Koszulka z wentylacją

Idealna dla aktywnych kobiet koszulka Craft Mind SS Tee z krótkim rękawem świetnie sprawdzi się podczas wizyty na siłowni czy na treningu biegowym, jak również na górskim szlaku i w czasie podróży. Panele wentylacyjne znajdujące się po bokach i pod pachami sprawiają, że doskonale odprowadza pot, zapewniając komfort w każdych warunkach. Z przodu na piersi i z tyłu na wysokości bioder ma nadrukowane elementy odbłaskowe zwiększające bezpieczeństwo po zmierzchu. Dodatkowym atutem koszulki jest jej przystosowanie do zainstalowania przewodu słuchawkowego.



Na rodzinne wyjazdy

Dwie niezależne sypialnie dwuosobowe sprawiają, że namiot Hi-Tec Taban 4 to doskonałe rozwiązanie na wakacje pod gruszą dla rodziny z dziećmi. Dzięki osobnym sypialniom dzieci można położyć wcześniej spać, bez ryzyka, że się je w nocy obudzi. Namiot jest wyposażony w stelaż z włókna szklanego. Membrana Tecproof zastosowana w tropiku chroni przed wiatrem i deszczem (wodoodporność na poziomie 3000 mm H₂O). Podczas opadów bardzo przydatny bywa także daszek nad wejściem, który opiera się na stalowym stelażu. W namiocie komfortowo mogą mieszkać cztery osoby. Taban 4 jest niewielki po złożeniu i łatwy do rozbicia.



LUXURY APARTMENTS

in Sopot & Gdańsk

luxury properties for sale

+48 883 003 333 • kontakt@imperial-estate.pl • www.imperial-estate.pl



Przeciwdeszczowy minimalizm

Poncho Ultra-Sil Nano Sea To Summit zmieści się w każdej kieszeni. Spodoba się nawet tym, którzy nieustannie odchudzają swój bagaż.

To jedna z najmniejszych po spakowaniu peleryn przeciwdeszczowych na rynku. Jest wykonana z ultralekkiego i wodoodpornego, bardzo cienkiego poliestru, stąd jej wyjątkowo niska waga i jednocześnie duża odporność na rozdarcia. Ma podklejone szwy, dzięki

czemu doskonale chroni przed zmoknięciem.

Wypożyczona w kaptur z daszkiem, który można regulować za pomocą ściągacza ze stoperem.

W komplecie znajduje się pokrowiec transportowy.



Nic się nie przypali

Zestaw do gotowania Esbit Cookset Non-Stick składa się z garnka i patelni, palnika na spirytus i obudowy na palnik, która jednocześnie stanowi stabilną podstawę dla naczyń. Garnek i patelnia są pokryte od wewnątrz specjalną powłoką non-stick, która zapobiega przywieraniu jedzenia w czasie gotowania, dzięki czemu znacznie zredukowano ryzyko przypalenia posiłku. Oba naczynia mają

składane uchwyty. Zostały wykonane z utwardzonego aluminium, co czyni je lekkimi i wyjątkowo odpornymi na uszkodzenia mechaniczne.

Wewnątrz garnka znajduje się praktyczna podziałka. Patelni można używać jako pokrywki lub talerza. Palnik z wygaszaczem płomienia wykonano z mosiądzu. W zestawie znajduje się także metalowa podstawka na paliwo stałe Esbit.



Wygodna torebka na biodra

Nowy model torebki biodrowej Tioga Lumbar The North Face aż chce się mieć! Po pierwsze, świetnie wygląda, po drugie – jest bardzo praktyczna i wygodna. Doskonała rzecz zarówno na wycieczkę w góry, jak i shopping czy zwiedzanie. Jej pojemność – sześć litrów – idealnie sprawdza się na jednodniowe wycieczki.

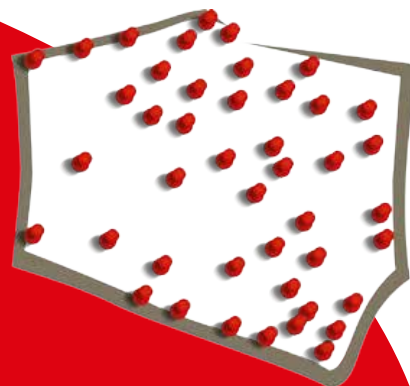
Można ją nosić jak zwykłą torbę na ramię

lub na biodrach, gdyż pasy biodrowy i na ramię są odpinane. Dodatkowo pas biodrowy jest wyściełany siateczką, która ułatwia odprowadzanie wilgoci z potu. Dwie niezależne kieszenie, w tym jedna z wygodnym organizmem, a druga – główna z zapinaną na zamek kieszonką z siateczki, pozwolą mieć pod ręką każdą potrzebną rzecz. Wygodne zamki błyskawiczne z przedłużonymi uchwytami ułatwiają otwieranie i zamykanie Tioga Lumbar. Torbę uszyto z wytrzymałego nylonu, który gwarantuje dużą odporność na uszkodzenia mechaniczne.





Zapraszamy do hoteli wspierających Fundację Hotele Polskie Dzieciom



 www.copernicustorunhotel.pl	 www.zalesiemazury.pl	 www.ekosamotnia.com
 www.hotelwarszawa.pl	 www.busko-zdroj.com/podswierkiem	 www.city-hotel.pl
 www.uwitaszka.pl	 www.dwordebowiec.pl	 www.hotel-zulawy.com.pl
 www.hotelaspen.pl	 www.hotelkrolewski.com.pl	 www.artishotel.pl
 www.hotel4u.hotel-krakow.net	 www.freehostel.pl	 www.wysoka.com
 www.hotelwitek.pl	 www.orionparczew.pl	 www.wawrzyniak.net.pl
 www.hoteleprezydentki.pl	 www.hotel-zimowit.pl	 www.ambasadorski.com
 www.aleksandryn.pl	 www.bajdarka.pl	 www.parkhotel.szczecin.pl
 www.rewita.pl	 www.colibra.com.pl	 www.hotelpodratusem.com
 www.hotelpodorlem.pl	 www.parkhotel.bydgoszcz.pl	 www.hotel-zawisza.pl
 www.staryspichlerz.pl	 www.admirałhotelgdansk.pl	 www.hotelkuracyjni.pl
 www.hotelkaktus.pl	 www.san.pl	 www.dworkonstancji.pl
 www.hotelorlik.pl	 www.palac-romantyczny.com	 www.hthouseboats.com
 www.nowotelstopand.sleep.pl	 www.amer-pol.com.pl	 www.kozlogrod.pl
 www.wyspalkampinos.pl	 www.h-s.pl	 www.udrzyce.pl
 www.parkhotel.trzyczyn.pl	 www.dworwapowce.com.pl	 www.hanzapalac.pl
 www.mercurewisla.pl	 www.hotelpodium.pl	 www.polaoniawroclaw.pl
 www.diamonds-zakopane.pl		

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

facebook.com/Fundacja-Hotele-Polskie-Dzieciom

A black and white TP-LINK GROOVI RIPPLE Bluetooth speaker is the central focus, resting on a sandy beach. To its left is a sandcastle with a colorful pinwheel on top. To its right is a smartphone displaying a music app interface. The background shows a blurred beach scene with the ocean and a few people in the distance.

TP-LINK®

GRA muzyka

GROOVI RIPPLE

Przenośny głośnik Bluetooth

Przenośny głośnik Bluetooth GROOVI RIPPLE

Muzyka to całe Twoje życie. Nieważne czy słuchasz ciężkiego rocka, koreańskiego popu, czy klasycznego jazzu, chcesz się nią dzielić z bliskimi. **Bo muzyka gra.** To głośnik dla Ciebie. Bezprzewodowy, żebyś nie płatał kabli. Kompaktowy, żebyś go wszędzie wcisnął. Z wydajną baterią, żebyś słuchał i słuchał. Na kempingu, na łódce, na plaży. Razem z powerbankiem TP-LINK i mobilnym hotspotem TP-LINK stworzą komplet, który zapewni bezstresowy wyjazd. Jedyne o co się martwisz, to wybór playlisty.