

wpodróży

6/2016

Magazyn pokładowy **iccc**
PKP INTERCITY

**ZABIERZ
MNIE
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY



IC NOWOŚCI MILIONOWY PASAŻER PENDOLINO
ABC INTERCITY NA ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY KOLEJĄ
ATRAKCYJNA OFERTA DLA GRUP PONAD 11-OSOBOWYCH



fb.com/wpodrozy.eu

ISSN: 1897-970X

FORT FOREST

BEZPIECZEŃSTWO
W DOBRYM TONIE

NOWOŚĆ

GDYNIA
UL. CZESŁAWA NIEMENA

www.hossa.gda.pl

 **HOSSA**
DEWELOPER NR 1

SPIIS TREŚCI

16

W PODRÓŻY

POLECAMY

- 10 Wydarzenia, nowości, premiery
- 14 Idę do przodu – rozmowa z Piotrem Kupichą, liderem zespołu Feel

PODRÓŻE

POLSKA

16 Wodne przygody w Małopolsce

- 22 Felieton: Relaks na urlopie
- 24 Letnie rewelacje w kraju

PKP INTERCITY

NEWS

- 6 Jak zostać „milionerem” w PKP Intercity?
- 8 Połączenia międzynarodowe
- 9 „Teleexpress” na torach

DLA PASAŻERA

- 52 Światowe Dni Młodzieży z PKP Intercity
- 53 Więcej znaczy taniej – oferta grupowa
- 54 Mobilna aplikacja PKP Intercity
- 55 Konkurs fotograficzny „Z podróży koleją” – weź udział i wygraj!

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:

Shutterstock

www.wpodrozy.eu

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

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

**40**

PODRÓŻE

WYWIAD

- 28 W głowie musi być czysto – rozmowa z Michałem Królem, międzynarodowym przewodnikiem wysokogórskim

ŚWIAT

40 Gran Canaria, czyli kółko pełne atrakcji

- 46 Spotkanie z Państwem Środka

BIZNES

NOWE TECHNOLOGIE

32 Bitcoin – waluta wiele wirtualna

FINANSE

- 36 Chcę mieć pieniądze!



STYL ŻYCIA

HOBBY

- 56 Gadżety dla psa

KUCHNIA

62 Zupy na ochłodę

KUCHNIA

- 68 Sałaty w stylu fit



WNĘTRZA

70 Dom w pełnym blasku

WARTO MIEĆ

- 72 Niebędnik podróżnika



FENDI



0%
okulary optyczne
i przeciwsłoneczne
KREDYT



3-MIESIĘCZNA GWARANCJA SATYSFAKCJI

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

Jak zostać „milionerem” z PKP Intercity?

Rok temu przed niczego nie spodziewającą się podróżną w Pendolino (Express InterCity Premium) zajaśniała okazała tort. Był czerwony dywan, wywiady i sesje zdjęciowe. O hollywoodzkiej atmosferze tamtego czasu rozmawiamy z Magdaleną Nawieśniak – pierwszą milionową pasażerką EIP.

Składy Express InterCity Premium co roku przewożą kolejne miliony pasażerów, jednak pierwsza „milionerka” została wyłoniona już po niespełna sześciu miesiącach od momentu rozpoczęcia kursów Pendolino.

Czy częściej Pani podróżuje pociągami PKP Intercity odkąd została Pani „milionerką”?

Dzięki voucherowi podróżuję znacznie częściej. Wcześniej zdarzało mi się kurso-

wać pociągami dwa razy w roku, i to raczej z przymusu, a nie dla przyjemności. Moja miłość do Pendolino była dosłownie uczuciem od pierwszego wejrzenia, bo zostałam wyróżniona w momencie, w którym pierwszy raz jechałam pociągiem Express InterCity Premium.

W jakiej relacji najczęściej Pani podróżuje?

Najczęściej jeżdżę z Krakowa do Warszawy oraz nad morze - do Trójmiasta.



Czy miała już Pani okazję pojechać nowymi pociągami PesaDart i Flirt3?

Jeszcze nie, jednak wszystko przede mną, bo odkryłam, że podróże pociągami nie muszą być nużące i trwać bardzo długo. Obecnie w zaledwie kilka godzin można dostać się do prawie każdego zakątka Polski.

Jak Pani ocenia nowe oferty PKP Intercity, na przykład Strefa Ciszy w Pendolino?

Zaobserwowałam, że Strefa Ciszy, o której paradoksalnie jest bardzo głośno, spotyka się z dużym zainteresowaniem wśród pasażerów Pendolino, co widać chociażby po zapelnieniu wagonu 7 w 2. klasie. Bardzo dobrze, że chcąc podróżować w Strefie Ciszy, zawsze trzeba zaakceptować regulamin, niezależnie od tego, w jaki sposób kupuje się bilet. Oferta jest o tyle ciekawa, że każdy może wybrać miejsce odpowiednie dla siebie. Jedni lubią rozmawiać, inni wolą się odprężyć lub popracować w ciszy. Niestety, ja

nie jestem cicha z natury, bo w podróży lubię porozmawiać przez telefon.

Jakie to było uczucie zostać milionową pasażerką Express InterCity Premium (Pendolino)?

Na Facebooku wyświetliło mi się przypomnienie o rocznicy. Było tyle emocji, że nawet teraz łezka w oku się zakręciła. Pamiętam, że jechałam sama, a miejsce obok mnie było puste. Przechodzili różne osoby, które tajemniczo się uśmiechały. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, co się wydarzy. Siedziałam spokojnie, wpatrzona w widok za oknem, ze słuchawkami w uszach. Nie słyszałam nawet komunikatu, w którym zapowiedziano, że wśród wszystkich pasażerów jest jeden „milioner”. Nagle pojawił się tort, kamery, gratulacje. Byłam bardzo zaskoczona, podekscytowana, ale jakoś to do mnie nie docierało. Potem na dworcu – czerwony dywan, reporterzy. Wszyscy chcieli przeprowadzić ze mną wywiad. Nigdy nie przypuszczałam, że coś takiego w życiu mi się przydarzy.

Jak rodzina i przyjaciele przyjęli wiadomość o tym, że została Pani „milionerką”?

Moi najbliżsi nie dowierzali. Przecież jechałam Pendolino pierwszy raz. Jednak mam w sobie coś, co pozwala mi regularnie wygrywać różne rzeczy. Muszę mieć ogromne szczęście. Tym bardziej, że od momentu, w którym uzyskałam darmowe przejazdy z PKP Intercity, a także bezpłatne śniadania w Warsie, wygrałam jeszcze kilka nagród w innych konkursach. Kiedy spotykam ludzi w pociągu i mówię, że jestem „milionerką”, nie chcą uwierzyć, że można mieć takie szczęście.

Jak wygląda życie „milionerki” po roku, odkąd została Pani wyróżniona?

Wygląda chyba tak samo jak przed rokiem. Jestem jednak bogatsza o doświadczenia z wielu podróży. Wcześniej nad Bałtykiem byłam tylko raz i była brzydka pogoda. Dzięki PKP Intercity polskie morze odwiedzam regularnie. Bez karty „milionerki” nie zdecydowałabym się też na podróże zagraniczne. Zachęciły mnie oczywiście również ceny w ofercie PKP Intercity. Jednak najcenniejsze są doświadczenia z wypraw, które mam za sobą oraz radość na myśl o tych, które są w planach... ■



Połączenia międzynarodowe

Podróże z PKP Intercity to nie tylko krajowe połączenia, lecz także wyprawy za granicę. Na naszej stronie można znaleźć dział „Podróże międzynarodowe”, a w nim informacje, które pomogą zaplanować zagraniczny wyjazd, sprawdzić, ile kosztuje bilet, a także... co warto zobaczyć tam, dokąd się udajemy.

Jak podróżować po Europie? Oczywiście z PKP Intercity! W porozumieniu z zagranicznymi partnerami uruchamiamy 34 pociągi międzynarodowe, którymi można dotrzeć do 59 miast w 8 krajach.

Gdzie jest dostępna oferta?

Cała oferta znajduje się na stronie www.intercity.pl, w zakładce „Dla Pasażera”, w dziale „Podróże międzynarodowe”. Wszystko zebrane w jednym miejscu po to, aby klienci byli zadowoleni z usług PKP Intercity już podczas planowania podróży.

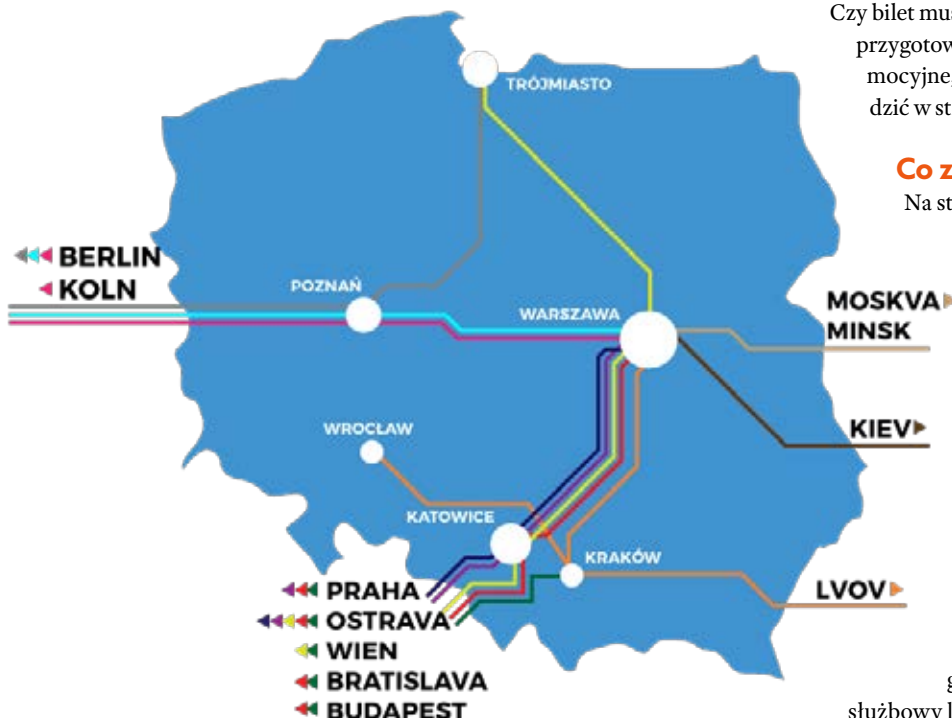
Jaki kierunek wybrać?

Do wyboru są: Niemcy, Czechy, Austria, Węgry, Białoruś, Rosja, a także Ukraina i Słowacja. Swoją podróż można zaplanować w kilku prostych krokach. Najpierw wybieramy kraj i relację, na przykład Warszawa – Wiedeń, następnie określamy preferowaną datę oraz godzinę wyjazdu i już widzimy listę proponowanych połączeń. W oddzielnej zakładce możemy sprawdzić ceny biletów – są podane w euro, jednak w momencie zakupu w kasach międzynarodowych PKP Intercity pracownicy przeliczą cenę na złotówki zgodnie z obowiązującym w danym momencie kursem.

Czy bilet musi być drogi? Nie, ponieważ przygotowaliśmy specjalne oferty promocyjne, które również można sprawdzić w stronie www.intercity.pl.

Co zwiedzić?

Na stronie podpowiadamy, co warto zobaczyć tam, gdzie docierają nasze pociągi. Opisujemy najbardziej znane miejsca, nie zapominając, że dobrze czasem zgubić się w mieście, by poznać jego klimat... Jedno jest pewne, każdy, nawet bardzo wymagający podróżnik, z PKP Intercity znajdzie coś dla siebie. Cała oferta została zebrana w jednym miejscu, by w zaciszu swojego domu zaplanować wyjazd służbowy lub aktywny wypoczynek. ■





„Teleexpress” na torach!

Inauguracyjny przejazd pociągu Express InterCity Premium „Teleexpress” odbył się 3 czerwca – pociąg zawiózł prowadzących kultowy program telewizyjny na 53. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu. W tym wyjątkowym składzie kierownikiem pociągu został Maciej Orłoś, a w rolę konduktora wcieliła się

Beata Chmielowska-Olech. Oboje podczas kursu sprawdzali bilety, zapowiadali zbliżające się stacje i opiekowali się podróżnymi. Na pokładzie pociągu wraz z całą ekipą „Teleexpressu” bawili się również widzowie – zwycięzcy konkursu, którzy nagrali krótkie filmy o tym, za co lubią program, i wrzucili je na YouTube.

Podczas podróży hucznie świętowano urodziny telewizyjnego „Teleexpressu” i pierwszy przejazd specjalnego Pendolino o tej samej nazwie. Nie zabrakło zabaw i konkursów, poczęstunku dla wszystkich podróżnych i upominków dla najmłodszych. Nasza wyjątkowa drużyna konduktorska dbała o to, by pasażerowie świetnie się bawili i bezpiecznie dotarli do celu.



Prezes PKP Intercity Marek Chraniuk przekazuje pamiątkową tablicę relacyjną Maciejowi Orłowski.

Świętuj razem z „Teleexpressem”!

EIP „Teleexpress” kursuje od 12 czerwca na trasie Warszawa – Jelenia Góra przez Opole i Wrocław. Ze stacji Warszawa Wschodnia pociąg odjeżdża o godzinie 17.19, a o godzinie 17.25 wjeżdża na stację Warszawa Centralna. Pasażerów na trasie wita głos Beaty Chmielowskiej-Olech oraz Macieja Orłosa. Część komunikatów czytają także lektorzy „Teleexpressu”. Tym specjalnym pociągiem można będzie podróżować do 11 grudnia 2016 roku. ■

Wydarzenia, nowości, premiery

Profesor Skalski

Rozmawiamy z Katarzyną Kojzar,
autorką książki o profesorze
Januszu Skalskim.

**Pisałaś o profesorze Skalskim kilka
razy w „Gazecie Krakowskiej”.
Czym zaskoczył cię w czasie pracy
nad książką?**

Spodziewałam się, że profesor będzie trzymał mnie na dystans. Wiedziałam też, że nie uniknę pisania o jego prywatnym życiu i bardzo się tego obawiałam, bo nie jestem fanką grzebania w czyjejs prywatności. Mam staromodne podejście do zawodu dziennikarza i – wbrew temu, co się dzieje w mediach – nie lubię wchodzić z butami w czyjeś życie. Bardzo źle się czuję w takich sytuacjach. Zawsze boję się, że albo przekroczę granicę prywatności, albo w ogóle się do niej nie zbliżę i opowieść nie będzie pełna. Tymczasem profesor Skalski zaskoczył mnie swoją otwartością i chęcią współpracy. Nie miał hamulca, żeby mówić o rzeczach prywatnych, czym bardzo ułatwił mi pracę nad książką.

Z tej opowieści wyłania się człowiek w zasadzie bez skazy.

Wcale taki kryształowy nie jest! Choćby jego relacje rodzinne, to jakim był ojcem – nieobecny przede wszystkim w życiu swoich dzieci – pokazuje, że nie jest idealny. O tym w biografii otwarcie mówią jego dzieci. Kiedy po prawie 20 latach wrócił ze Śląska na stałe do Krakowa, gdzie przez cały czas mieszkała jego rodzina (on odwiedzał ją w weekendy), dorosłe już dzieci nie mogły przyzwyczaić się do jego obecności. Dla Janusza Skalskiego praca jest najważniejsza, a rodzina była zawsze trochę z boku, musiała dostosować się do jego życia zawodowego, nigdy na odwrót. No, może ostatnio wnuk wysunął się na pierwsze miejsce... Zresztą profesor powiedział mi przy pierwszej naszej rozmowie – jeszcze nie książkowej, a do „Gazety Krakowskiej” – że zawód kardiochirurga jest bardzo specyficzny i tylko specyficzni ludzie mogą go wykonywać, a więc tacy, którzy są w stanie w pełni się temu poświęcić. I tak jest w jego przypadku. Poza tym profesor ma szalenie emocjonalny stosunek do rzeczywistości.

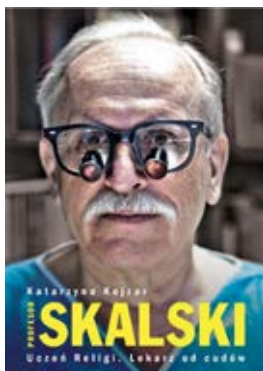
Jest cholerykiem?

Raz człowiek do rany przyłoży, a raz potrafi rzucić mocnym słowem, porządnie krzyknąć czy wyrzucić oczami na widok kogoś, z kim nie ma ochoty się widzieć. To bardzo skomplikowana osobowość. Chciałam pokazać wybitnego lekarza, mądrego człowieka.

Nie kusiło cię, żeby zrobić wywiad-rzekę?

Zależało mi i wydawnictwu Muza, żeby to nie była opowieść tylko o profesorze, ale także o historii polskiej transplantologii serca i kardiochirurgii, która jest i była jedną z najlepszych w Europie. Bałam się, czy udźwignę ten temat, jednak profesor, który zajmuje się hobbystycznie historią medycyny, był nieocenionym źródłem informacji, książek, artykułów i wszelkiej pomocy. **enp**

Katarzyna Kojzar, „Profesor Skalski”, Muza 2016



Premiera w Ateneum

„Lubię pisać sztuki o teatrze. Bo można wtedy pisać o Szekspirze, o grze aktorskiej, o przenoszeniu tekstu na scenę, o – prywatnym – życiu aktorów, zacytować Pascala i przekazywać wiedzę o człowieku. [...] Nie liczę się zbytnio z upodobaniami widza, ale wiem, że on polubił moje sztuki o teatrze. Jak zechce, polubi i tę” – napisał we wstępie do „Demonu teatru, czyli mniejsza o to” Bogusław Schaeffer, autor sztuki. Jak z jego wizją poradził sobie w Ateneum reżyser Andrzej Domalik, można zobaczyć w najbliższych dniach. Warto dodać, że to ostatnia premiera na deskach teatru w sezonie 2015/2016, i okazja, by podziwiać wspaniały popis gry aktorskiej w wykonaniu Ewy Telegi, Grzegorza Damięckiego, Mateusza Łapki, Bartłomieja Nowosielskiego i Krzysztofa Tyńca, którzy w tej interesującej komedii o aktorach, czyli ludziach, którzy zawodowo udają innych ludzi. Co będzie, jeśli nikogo nie będą udawać, a jednak staną przed nami, żeby odegrać spektakl? Jak wiadomo, teatr kryje tysiące fascynujących niespodzianek. Warto je odkryć właśnie w Teatrze Ateneum.

**„Demon teatru”, Warszawa, Teatr Ateneum,
premiery 11 czerwca**





10 milionów kilometrów Pendolino

25 czerwca (sobota) o godzinie 10.58 na dworzec Gdańsk Główny wjedzie słynny pociąg Pendolino. Będzie to chwila szczególna, ponieważ w tym momencie zostanie przekroczone 10 milionów kilometrów, które składy EIP w barwach PKP Intercity przejechały po polskich torach. Na pasażerów w tym szczególnym dniu będą czekać upominki! Na dworcu również nie zabraknie atrakcji – będzie można spróbować fragmentu 10-metrowego tortu przypominającego wyglądem Pendolino.

Dworzec Główny PKP, 25 czerwca, godzina 10.58



Malta Festival w Poznaniu

Malta Festival Poznań 2016 otworzy 17 czerwca francuska grupa Artonik, która porwie wszystkich do taneczno-teatralnego pochodu – roztańczonej parady inspirowanej hinduskim świętem Holi. Kolejne 12 dni w Poznaniu to ponad 240 wydarzeń od współczesnego teatru i tańca, przez filmy i koncerty, po spotkania oraz wyjątkowe działania artystyczno-społeczne. Tematem tegorocznej Malty jest widz. – Nie chodzi nam jednak o socjologiczny obiekt badań, lecz o rozpoznanie w nas samych widza i paradoksu, w jaki jest złapany – wyjaśniają organizatorzy Malta Festival. Festiwal Malta to przede wszystkim kilkadziesiąt miejsc, w których dzieją się rzeczy niezwykle, rozsiane po całym Poznaniu. Warto zarezerwować sobie czas na obejrzenie widowiska „Ksenofonia. Symfonia dla Innego”, przygotowywanego na finał obchodów 60. rocznicy Powstania Poznańskiego Czerwca 1956, w reżyserii Jana Komasy, z choreografią Mikołaja Mikołajczyka i muzyką Kwadrofonik. Można je będzie zobaczyć 28 czerwca o godzinie 22.00 na poznańskim placu Adama Mickiewicza.

Malta Festival, Poznań, 17-28 czerwca

ERP RÓWNIEŻ MOŻE MIEĆ 3 GWIAZDKI W PRZEWODNIKU



Qualiac

Zobowiązania podjęte, obietnice dotrzymane

ORIGINE
FRANCE®
GARANTIE

BVCert. 6015181

Gdyby istniał przewodnik po ERP-ach na całym świecie, tak jak istnieje przewodnik po restauracjach na całym świecie, to francuski **Qualiac® ERP** miałby w nim trzy gwiazdki, najwyższą rekomendację obsługi i jakości produktu mówiącą: koniecznie.

Qualiac® ERP to najrozsądniejsza i najbardziej przyjazna użytkownikom alternatywa na rynku zdominowanym przez wielkich amerykańskich czy niemieckich dostawców. Teraz w Polsce.

30-letnie doświadczenie | Dla dużych i średnich przedsiębiorstw sektora prywatnego i publicznego | 250 klientów | 500 lokalizacji | 53.000 zadowolonych użytkowników

Oni również używają Qualiac® ERP:

HUG Hôpital
Universitaire
Général

Le Monde

HUTCHINSON
LE JOINT FRANÇAIS

Keolis

oney
Accord

CERN

DS
Smith

Więcej referencji i informacji: www.Qualiac.pl



XX Letni Festiwal Opery Krakowskiej

Letni Festiwal Opery Krakowskiej to nie tylko uczta dla melomanów, ale dla wszystkich, którzy chcą się zmierzyć ze wspaniałymi dziełami operowymi. Tradycją Letniego Festiwalu są między innymi spektakle prezentowane na Dziedzińcu Arkadowym Zamku Królewskiego na Wawelu. W tegorocznej edycji będzie to „Trubadur” Giuseppe Verdiego w reżyserii Laco Adamika z udziałem Małgorzaty Walewskiej w roli Azuceny. Na dziedzińcu wawelskim nie zabraknie także widowiska dla miłośników tańca, będzie to spektakl baletowy „Emocje”.

XX Letni Festiwal Opery Krakowskiej, Kraków, 9 czerwca – 1 lipca



Brave Kids już po raz siódmy w Polsce

144 młodych artystów z 20 krajów leżących na 5 kontynentach uczestniczy w projekcie, który odbywa się w 4 polskich miastach: Warszawie, Wrocławiu, Obornikach Śląskich i Wałbrzychu. Brave Kids to spotkanie dzieci i młodzieży z całego świata. W atmosferze przyjaźni i szacunku młodzi artyści w wieku od 8 do 16 lat wspólnie stworzą barwne spektakle. Projekt Brave Kids powstał w 2009 roku jako część wrocławskiego Brave Festival – Przeciw Wypędzeniom z Kultury.

Brave Kids, 18 czerwca – 3 lipca, Warszawa, Wrocław, Oborniki Śląskie, Wałbrzych

Your Art Maison

Podróżując PKP Intercity, warto zajrzeć do nowo powstałej witryny ze sztuką współczesną Your Art Maison Gallery. – Współpracujemy z wyjątkowo utalentowanymi artystami, którzy tworzą nie tylko przy sztalugach obrazy olejne i akrylowe, ale także pracują w technice rzeźby, fotografii oraz innych nieoczywistych materiałach – podkreśla Joanna Polus, współwłaścicielka galerii. Your Art Maison Gallery przede wszystkim promuje sztukę w Internecie, ale organizuje również wystawy jako pop-up gallery w Polsce oraz na świecie, między innymi w takich metropoliach, jak Londyn, Dubaj, Paryż, Pekin.

Yourartmaison.com



Bogumił Książek, *Mężczyzna z psem 2*, olej i akryl na płótnie, 150 x 120 cm, 2011



EUROPEJSKA STOLICA KULTURY WROCŁAW 2016

- **Szczecin przyjeżdża do Wrocławia / Koalicja Miast dla Kultury** 17 | 19 czerwca 2016
- **Wystawa Eco Expanded City 2016 / Centrum Sztuki WRO** 13 maja | 30 czerwca 2016
- **Poczuj Wrocławskie Flow ['Fləu] / 11 czerwca nad Odrą i w parkach** 11 czerwca 2016
- **Opanowujemy Kozanów kulturą / Wrocław – wejście od podwórza** 23 czerwca | wrzesień 2016
- **Przegląd Sztuki Survival** 24 | 28 czerwca 2016
- **Polska Sztuka Współczesna w Pawilonie Czterech Kopuł** od 26 czerwca 2016
- **Linie Rytmiczne. Wystawa Wacława Szpakowskiego** 8 czerwca | 31 lipca 2016
- **Wgryź się w San Sebastián – Filmy i jedzenie / Kino Nowe Horyzonty** 16 czerwca | 19 czerwca 2016
- **Zobacz wrocławski Manhattan / Wystawa twórczości Jadwigi Grabowskiej-Hawrylak** 17 czerwca | 4 września 2016
- **Kościół. Piękno I Kicz I Architektura VII Dnia w Młynie Maria** 27 czerwca | 28 sierpnia 2016
- **Brave Kids** 18 czerwca | 12 lipca 2016
- **Hiszpańska Noc z Carmen – Megawidowisko operowe / Stadion Wrocław** 18 czerwca 2016
- **Gilmour | Preisner | Moździerz Orkiestra NFM / Koncert** 25 czerwca 2016
- **Międzynarodowy Festiwal Kryminału Wrocław** 30 maja | 5 czerwca 2016
- **Kultura na widelcu / Festyn | Kulinaria | Targi książki** 3 | 4 czerwca 2016
- **Europejska Noc Literatury. Dogrywka** 19 czerwca 2016
- **Przeszklony Goethe-Institut Pop Up Pavillon na placu Nowy Targ** 22 kwietnia | 10 lipca 2016



**CAŁY CZERWIEC
WE WROCŁAWIU!**
www.wroclaw2016.pl



WROCŁAW 2016
Europejska Stolica Kultury



SPINANSOWANIE ZE ŚRODKÓW

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**

WSPÓŁORGANIZATORZY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER SZTUK WIZUALNYCH





Ideę do przodu

Wiedział, kiedy zwolnić. Dziś **Piotr Kupicha** z zespołem Feel powraca w wielkim stylu i z nową płytą. Oraz ze świadomością, że ma pełną kontrolę nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

Rok 2007 i przebój „A gdy jest już ciemno”, na którego punkcie oszalała cała Polska. Potem kolejny hit: „Jak anioła głos”. Przez długi czas żadna impreza nie mogła odbyć się bez udziału zespołu Feel i wtedy, u szczytu popularności, niespodziewanie wyhamowaliście. To był dobry pomysł? Ciężko po przerwie wrócić do czołówki?

Wiem, jednak takie wyhamowanie było potrzebne zarówno mnie, jak i całemu zespołowi. Przez kilka lat pracowaliśmy jak w amoku – czasami nie wiedzieliśmy, w jakim mieście się budzimy. Mieliśmy po 25 koncertów w miesiącu. Taka jazda bez trzymanki przypominała

wyścig Formuły 1. Musieliśmy zwolnić tempo. Założyliśmy, że możemy grać maksymalnie 15 koncertów w miesiącu. Chcieliśmy mieć czas dla siebie i swoich bliskich. Dziś, z perspektywy czasu, nie mam wątpliwości, że był to bardzo dobry pomysł.

Jednym słowem – ta przerwa pomogła?

Myślę, że tak. Czasami musisz zwolnić tempo, aby uświadomić sobie, co jest najważniejsze. Musiałem też mieć czas, aby z dystansem spojrzeć na pewne rzeczy i po prostu dojrzeć. Wiem, czego chcę i jakich błędów już nie popełnię. Jeśli czuję, że coś jest nie tak – staram się to zmienić. Jeśli nie mogę, to godzę się z tym i idę do przodu.

Zespół Feel obchodzi w tym roku 10 lat działalności. To zobowiązuje.

Oczywiście. Ale tu nie chodzi tylko o jubileusz. Jeśli robisz coś z pasją, zawsze będziesz chciał to robić lepiej. My staramy się być jak najbardziej profesjonalni, ale wiadomo – jesteśmy tylko ludźmi. Nie każdemu fanowi wszystko może się spodobać. I takie jest jego prawo. Zresztą także my, tworząc muzykę, nie jesteśmy w stanie przewidzieć, co będzie hitem. Świetnie z tego zdaje sobie sprawę, że był boom na Feel, ale to właśnie teraz, po tych 10 latach, jesteśmy dobrym, dojrzałym zespołem. Dowodem tego jest nasza nowa płyta „Feel the Best”. Oprócz utworów, starych i nowych, będzie na niej bonus w postaci zdjęć, które może kiedyś byśmy wstydzili się pokazać, ale dziś to robimy świadomie – taka rockandrolowa galeria (*śmiech*).

Jak w dobrym związku – pomiędzy członkami zespołu zdarzają się kłótnie, spory, ciche dni?

Tam, gdzie ludziom na sobie zależy, zawsze są emocje. Kiedyś po sprzeczkach może i pojawiały się małe fochy, ale dziś kłócimy się megapozytywnie (*śmiech*). Nikt na nikogo się nie obraża. Jesteśmy jak stare, dotarte małżeństwo. Rozmawiamy o wszystkim w sposób naturalny, szczerzy, normalnym językiem.

Show-biznes cię zmienił? Pytam nie bez powodu – wystarczy wejść na internetowe fora, masz tak samo wielu zwolenników, jak i przeciwników. Tymczasem przede mną siedzi fajny facet, bez maniery, bez sodówki...

(*śmiech*) Wierzę, że nadal jestem tym fajnym facetem, którym byłem kiedyś. Jestem rozpoznawalny, ale jednocześnie mam dystans do popularności. Traktuję muzykę nie tylko jako pasję, ale też jako zawód, który muszę rzetelnie wykonywać. Nie błędzę z głową w chmurach – raczej twardo stąпам po ziemi. Nie obrażam się, jeśli komuś coś się nie spodoba. Lubię i szanuję moich słuchaczy, bo to oni słuchają mojej muzyki i kupują płyty. Nie uciekam przed dziennikarzami, nie chowam się przed fotoreporterami, szanuję ich pracę. Ale ważne jest, aby w tym wszystkim zachować umiar i nie przekraczać pewnych granic.

Ale krytyki się nie boisz?

Tej konstruktywnej – w żadnym wypadku. Dzięki niej mogę się rozwijać, jest potrzebna. Co innego, jak ja to nazywam – wredna krytyka. Nie lubię jej, ale... mam jednocześnie do niej cierpliwość. Nie wszyscy przecież muszą mnie kochać (*śmiech*).

Nie ukrywasz tego, że jesteś, jak to nazywasz, totalnie zakochany w trójce swoich dzieci.

To prawda. W dzieciach jest moja siła. Żałuję, że tak szybko rosną. Staram się więc spędzać z nimi jak najwięcej czasu i jak najlepiej wykorzystywać każdą wspólną chwilę. Bardzo pilnuję tego, by równowaga między życiem zawodowym i prywatnym była zachowana, abym w przyszłości nie żałował, że coś ważnego w życiu moich dzieci mnie ominęło. Kiedy jestem fizycznie razem z dziećmi, wiedzą, że mają mnie na wyłączność. A kiedy nie ma mnie tuż obok – staram się zrobić wszystko, aby miały pewność, że w każdej trudnej chwili mogą przy nich być.

Chętnie bierzesz udział w różnego typu akcjach charytatywnych...

Cieszę się, że mogę popularność wykorzystać w dobrym celu. Są inicjatywy, które wspieram od lat i ich organizatorzy zawsze mogą na mnie liczyć. Dopóki tylko będę mógł, będę wspierał Bieg po Nowe Życie, który miał także za zadanie promować polską transplantację, wspieram też Wioski Dziecięce. To naprawdę niesamowite, kiedy możesz dać odrobinę własnej energii w słusznej sprawie.

Porozmawiajmy o Katowicach, twoim rodzinnym mieście. Nie chcesz uciec do „centrum wszystkiego”, czyli do Warszawy?

W żadnym wypadku. Katowice to dla mnie miasto kultowe (*śmiech*). Mamy infrastrukturę na bardzo wysokim poziomie. Katowice to naprawdę nie tylko kopalnie, tu sporo się dzieje. To miasto z potencjałem, możliwościami i... świetnym drogami (*śmiech*). No, i Katowice to ludzie. U nas nie ma takiego szybkiego przemierzania się, jak w wielkich aglomeracjach typu Warszawa czy Wrocław. Tu mieszkają ludzie, którzy chcą tu być, a nie muszą. Którzy tak, jak ja, kochają to miasto. Poza tym tutaj mieszka moja najbliższa rodzina, więc nie wyobrażam sobie, że miałbym to wszystko zostawić. A do Warszawy zawsze mogę przecież przyjechać. ■

Zespół Feel ma na koncie trzy albumy studyjne oraz mnóstwo nagród, w tym między innymi: Fryderyki, Eska Music Award, Bursztynowego Słowika i Telekamery. Z okazji jubileuszu 10-lecia zespół przygotował dla fanów kilka niespodzianek. Pierwsza z nich już ujrzała światło dzienne – w stacjach radiowych można usłyszeć nowy singiel zespołu zatytułowany „Swoje szczęście znam”, zapowiadający płytę „Feel the Best” oraz wakacyjną trasę koncertową. Na płycie, która niebawem będzie miała swoją premierę, znajdziemy najpopularniejsze hity zespołu oraz kilka nowych utworów. Największe przeboje będą uszlachetnione towarzystwem smyków z kwartetu smyczkowego Silesian Art Collective.

Wodne przygody w Małopolsce

Województwo małopolskie to nie tylko idealne miejsce dla miłośników górskich wycieczek, pasjonatów architektury i miłośników historii. To także region wymarzony dla wszystkich, którzy uwielbiają spędzać czas nad wodą. Zarówno aktywnie, jak i... leniuchując.

TEKST: BARTOSZ KRÓL



Miejsc o olbrzymim potencjale dla fanów wodnego szaleństwa jest na terenie Małopolski bez liku. Niektóre z nich są może jeszcze stosunkowo słabo znane w skali kraju, ale widząc ich systematyczny rozwój, popularność na miarę najbardziej rozpoznawalnych kurortów wydaje się być tylko kwestią czasu. Doskonałym przykładem jest choćby Kąpielisko Chorwacja w miejscowości Jurków powstałe w wyniku zagospodarowania terenów powyroboiskowych. Jego gospodarze umiejętnie wykorzystują świetną lokalizację w centralnej części województwa i co sezon dołączają kolejne atrakcje. Wyposażenie tamtejszej wypożyczalni sprzętu sportowego, biorąc pod uwagę fakt, że do dyspozycji gości poza rowerami wodnymi i kajakami są deski do windsurfingu, łódki oraz katamarany, może wpędzić w zakłopotanie znacznie dłużej istniejące tego typu ośrodki.

Rajd amfibią

Zdecydowanie największe wrażenie robi jednak możliwość odbycia rajdu amfibią po okolicznych terenach. Na razie przejażdżki odbywają się jeszcze po suchym lądzie, ale i tak każdy wysiada po nich z wypiekami na twarzy. Trudno się jednak dziwić, bo podczas godzinnej wyprawy można się poczuć jak członek oddziału specjalnego, który zdobywa nowy teren – ogłuszający ryk silnika i bijący od niego gorąc, unoszący się wszędzie piasek wydostający się spod gigantycznych gąsienic, odgłos pękających pod nimi zarośli czy chybotać się pojazdu podczas zdobywania kolejnych nierówności terenu zapada na długo w pamięć. Słowem – superprzeżycie dla osób w każdym wieku, a to nie koniec, bo po przeprowadzeniu jeszcze kilku modernizacji technicznych amfibią będzie się niedługo również poruszała i po wodzie. Co ważne, znajdujące się nieopodal Czerwowa kąpielisko oferuje przy tym miejsca noclegowe o różnym standardzie: od hotelu bungalowów po domki letniskowe i przyczepy w stylu holenderskim.

Średniowiecze wita

Przy okazji pobytu w jurkowskim kąpielisku o jakże sympatycznie brzmiącej nazwie warto też – nawet na rowerze – wybrać się do Lipnicy Murowanej. Obecnie jest to licząca niespełna tysiąc mieszkańców wieś, ale przez kilkadziesiąt lat było to miasto o całkiem istotnym dla okolicy znaczeniu. O czasach jego świetności przypominają aż trzy świątynie: gotycki kościół parafialny św. Andrzeja Apostoła z XIV wieku, barokowy kościół św. Szymona z Lipnicy z XVII wieku i drewniany kościół cmentarny św. Leonarda



z XV wieku. Ten ostatni jest częścią Szlaku Architektury Drewnianej w Małopolsce, a w 2003 roku został wpisany – wraz z innymi drewnianymi kościołami południowej Małopolski i Podkarpacia – na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. We wnętrzu świątyni można podziwiać bezcenne średniowieczne polichromie oraz pozytywnie szkodliwy – skrzynkowy instrument organowy, jeden z zaledwie siedmiu w całym kraju. Do początku lat 90. w kościółku zachowały też trzy średniowieczne gotyckie tryptyki. Niestety, zostały skradzione, a po ich odzyskaniu w wyniku niezrozumiałej decyzji zamiast wrócić w oryginalne miejsce, umieszczono je w Muzeum Diecezjalnym w Tarnowie.

Małpia wyspa

W kontekście wypoczynku nad wodą cały czas nie w pełni docenianym miejscem pozostaje również Jezioro Rożnowskie, czyli zbiornik zaporowy powstały w wyniku spiętrzenia Dunajca. Jego bezsprzecznie największymi walorami są: rozwinięta linia brzegowa, zróżnicowany krajobraz, czystość wody (zwłaszcza od czasu uruchomienia oczyszczalni ścieków w Nowym Sączu) i coraz lepsza infrastruktura turystyczna. Osobliwością zalewu jest też Małpia Wyspa – wzgórze (dawne grodzisko), które po zalaniu doliny Dunajca w latach 40. stało się wyspą, a obecnie jako obszar szczególnej ochrony pełni funkcję ptasiego rezerwatu. Jak podkreślają ornitolodzy, w sąsiedztwie zbiornika każdego roku zagnieżdża się nawet 165 gatunków ptaków, w tym rzadkie okazy jak bocian czarny. W parze z malowniczym położeniem i bogactwem przyrody idą też

Lipnica Murowana.

Kościół cmentarny św. Leonarda trzeba koniecznie zwiedzić w środku, gdzie znajdują się między innymi bezcenne polichromie z okresu średniowiecza.



Rożnowska beluarda, czyli pozostałość po architekturze militarnej z XVI wieku. Nieukończona twierdza miała chronić przed najazdami tureckimi.

rozmaito godne zobaczenia ciekawostki. W Znamirówicach przykładowo można przejść się lub przejechać po największym moście kamiennym na świecie, zbudowanym własnoręcznie przez jednego tylko człowieka. Most Stacha, bo o nim mowa, powstał w latach 70. jako odpowiedź na konflikt Jana Stacha z sąsiadem, który zabronił mu korzystania z leżącej na jego ziemi jedynej drogi dojazdowej do gospodarstwa. Mimo upływu lat, rozmach konstrukcji o wysokość około 16 metrów, długości 12 metrów i szerokości 6 metrów nadal imponuje. Dość powiedzieć, że nad głębokim jarem spokojnie mijają się dwa samochody osobowe, a boki zabezpieczone są solidnym murem ochronnym...

Tłocznia Maurera w Łącku oferuje zarówno napoje bezalkoholowe, jak i z „procentami” o najbardziej wymyślnych smakach.

Skamieniałe miasto

Innym interesującym miejscem jest Skamieniałe Miasto – grupa fantazyjnie ukształtowanych form skalnych w okolicach Ciężkowic. W Rożnowie z kolei znajduje się mało znana perla

dawnej architektury militarnej, czyli beluarda. Brzmi cokolwiek enigmatycznie, ale w praktyce chodzi o element nieukończonyj twierdzy, którą w pierwszej połowie XVI wieku – wobec narastającego zagrożenia ze strony wojsk tureckich – wznoszono z inicjatywy wybitnego teoretyka sztuki wojennej Jana Amora Tarnowskiego. Miała to być jedna z najnowocześniejszych ówczesnych fortyfikacji, ale po śmierci hetmana prace przerwano i do dziś oprócz beluardy zachował się jedynie mur kurtynowy wraz z bramą wjazdową. Mało kto wie, że tamtejsze ziemie to także Kraina Podkowca. W tym przypadku nie chodzi o żadne zwierzę paradujące w podkowach, a o podkowca małego, czyli znajdujący się pod ochroną gatunek nietoperzy. Przy wprawnym oku i dobrej latarce można je dojrzeć w szczelinach sufitów. Bez wspomnianych atrybutów pozostaje uwierzyć o ich bytności, spoglądając w dół na pozostawiane przez nie wydaliny.

W Tłoczni Maurera

Obszar Jeziora Rożnowskiego koniecznie trzeba też poobserwować z perspektywy pokładu jednego ze statków wycieczkowych, które w sezonie regularnie wypływają w rejsy między innymi z Gródka nad Dunajcem czy Bartkowej. Przy okazji – podczas krótkiej przerwy w Rożnowie – jest dodatkowo możliwość zobaczenia tamtejszej zapory, która stanowi część zespołu elektrowni wodnych. Osoby lubiące dużą dawkę adrenaliny mogą też spojrzeć na wody jeziora zupełnie z góry – podczas lotu widokowego, który oferują ośrodki w Jasiennie lub Łososinie Dolnej. Ważnym atutem Jeziora Rożnowskiego jest ponadto bardzo duże zróżnicowanie bazy noclegowej, dzięki czemu każdy znajdzie tam coś na miarę własnych potrzeb i możliwości. W grę wchodzi bowiem zarówno kempingi i kwatery agroturystyczne (poza wymienionymi już miejscowościami także w Tęgorborzu, Zbyszycach czy Tabaszowej), jak i nowy pięcigwiazdkowy hotel w Siennej, który coraz częściej jest wybierany także przez duże firmy pod kątem szkoleń, konferencji czy wyjazdów integracyjnych. Pobyty nad Jeziorem Rożnowskim jest także świetną okazją do popróbowania tradycyjnych przysmaków kuchni subregionu gorlicko-sądeckiego. Są wśród nich oczywiście wędliny czy sery przyrządzane według pradawnych receptur, jak również różnego rodzaju konfitury, powidła czy nalewki. Te ostatnie wytwarzane są na bazie owoców ze słynnych sadów sądeckich, za których stolicę uchodzi Łącko. To właśnie tam działa Tłocznia Maurera, w której można skosztować i nabywać napoje o najbardziej wymyślnych nawet smakach. Zarówno te zupełnie bezalko-





holowe, jak i te zawierające w sobie odpowiednio wysokie stężenie „procentów”.

Obowiązkowym punktem dla amatorów wodnych przygód jest w Małopolsce spływ przełomem Dunajca z Flisakami Pienińskimi. Dawniej zaczynał się on przy Zielonych Skałkach w Czorsztynie – miejscowości kojarzonej wówczas z bliskością dwóch zamków: Czorsztyńskiego i Niedzickiego. W związku z budową zapory na Dunajcu trasa spływu została jednak skrócona o sześć kilometrów, a przystań flisacka mieści się od tego czasu w Sromowcach Wyżnych-Kątach. Mimo to podróż regionalnymi tratwami po jednym z najpiękniejszych przełomów rzecznych w Europie śmiało można określać mianem wyjątkowej. Zależnie od stanu wód trwa ona od dwóch do trzech godzin – w tym czasie pokonuje się dystans 18 kilometrów (choć w linii prostej przystań końcową od początkowej dzieli raptem kilku kilometrów). Wyprawa mija bardzo szybko z kilku powodów. Po pierwsze, z uwagi na barwne opowieści flisaków, którzy nie stronią od lokalnych anegdot, dowcipów – czasem też zdarzy im się coś zanucić. Po drugie, ze względu na relaksujący szum rwącej wody (na pokonywanym odcinku różnica poziomów wynosi 36 metrów). I wreszcie po trzecie, z racji bajkowych wręcz krajobrazów. Zresztą według legendy, ujście Dunajcowi osobiście wyrębał mieczem pierwszy polski król – Bolesław Chrobry.



Nie tylko Trzy Korony

Wzrok szczególnie przyciągają mijane szczyty, łącznie z kultowymi już niemal Trzema Koronami. Nazwą nie ma co się jednak przesadnie sugerować, bo w rzeczywistości wierzchołków jest aż pięć: Okrąglica (982 metry nad poziomem morza – najwyższy), Płaska Skała, Nad Ogródki, Pańska Skała, Niżnia Okrąglica. Co ciekawe, flisacy posługują się jednak zupełnie innymi określeniami i nazywają je odpowiednio: Wysoka (Chuda) Kaśka, Gruba Baśka, Dziadek i Babka, Kudłata Maryśka i Ganek (Siodło). W wolnej chwili na Trzy

Spływ Dunajcem

trwa od dwóch do trzech godzin – zależy od stanu wody w Dunajcu. Potem można posłuchać występów kapeli regionalnej.



Szczawnica
to obecnie piękna miejscowość uzdrowiskowa, gdzie znajduje się kilkanaście źródeł wód mineralnych.

Szlachtowa.
Tutejsze Muzeum Pienińskie ma charakter historyczno-etnograficzny. Dokumentuje przede wszystkim życie górali pienińskich.

Korony warto wybrać się jeszcze pieszo, bo jest to fantastyczny punkt widokowy na: Beskid Sądecki, Sokolicę, Małe Pieniny, Magurę Spiską, Babią Górę, Dunajec, Tatry oraz Czerwony Klasztor, który stoi po słowackiej stronie granicy. Po drodze do Szczawnicy mijają się ponadto takie szczyty jak: Klejowa, Holica, Siedem Mnichów czy Sokolica. Warto przy tym dodać, że na znacznej części trasy przebiega naturalna granica polsko-słowacka, którą wyznacza bieg Dunajca.

Sama Szczawnica, jak każde chyba uzdrowisko, również zasługuje na odrobinę uwagi. Po zrewitalizowanych niedawno parkach spaceruje się tam z niekłamana przyjemnością. Równie pozytywne odczucia wzbudza widok odnowionych willi i pensjonatów. Szczawnica dysponuje aż 12 źródłami wód mineralnych, dlatego nieodzownym elementem pobytu jest tam także wizyta

w miejscowej pijalni wód. Do najchętniej spożywanych i kupowanych należą: Stefan (szczególnie zalecana przy schorzeniach dróg oddechowych), Józefina (na nieżyty gardła i nosa, stany zapalne, astmę, rozedmę płuc, skazę moczanową i otyłość), Magdalena (na schorzenia dróg żółciowych i zaparcia), Jan (na schorzenia dróg oddechowych i nadkwasotę żołądka), Szymon (na niedokrwistość), Wanda (na podagrę i alergię), Pitonia-kówka (na choroby układu trawienia) i Helena (na choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy). Szczawnickie uzdrowisko, którego historia liczy już ponad 150 lat, jest też świetną bazą wypadową do pieszych wypadów po wciąż dziewiczych pienińskich szlakach.

Będąc w Szczawnicy warto też udać się do kilku pobliskich miejscowości. W Jaworkach, które jeszcze kilka lat temu znajdowały się granicach administracyjnych uzdrowiska, można uczestniczyć w kameralnych koncertach z udziałem największych gwiazd nie tylko polskiej sceny muzycznej. Tamtejszy klub Muzyczna Owczarnia w swoich wnętrzach, będących dawną baciówką, organizuje rocznie ponad sto występów – w tym wykonawców takiego kalibru jak The Animals, Nigel Kennedy czy Gordon Haskell. Z kolei w Muzeum Pienińskim w Szlachtowej w zajmujący sposób ukazana jest historia górali pienińskich, a także rozwój Szczawnicy jako miejscowości uzdrowiskowej, do której na przestrzeni dekad chętnie zjeżdżali na kuracje znane osobistości. W dolinie Grajcarka na terenach historycznie określanych jako Ruś Szlachtowska, czeka też kilka unikatowych rezerwatów przyrody: Wąwóz Homole, Zaskalskie-Bodnarówka, Biała Woda czy Wysokie Skalki. A krystalicznie czyste powietrze sprawia, że z trudem się stamtąd wyjeżdża. ■



Wakacje w najpiękniejszym zakątku Polski Alpejski kurort u stóp Jaworzyny Krynickiej



CZARNY POTOK
RESORT & SPA
Luxury Collection

Kojący szum potoku
Śpiew ptaków
Uzdrowskie powietrze
Górskie widoki
Bogactwo naturalnej przyrody
Lecznicze wody
zdrojowe

NR 1 - na urlop w górach

Leśne przedszkole DIMBO



Gorąca cena już od pierwszego dnia LATA

Sprawdź na www.czarnypotok.com i zarezerwuj URLOP W NAJLEPSZEJ CENIE!

/hotelczarnypotok
 /czarnypotok
 /czarnypotok

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



237 wygodnych
i klimatyzowanych pokoi
3 restauracje + Chata
grillowa.



Strefa AQUA I FITNESS:
basen z kaskadami, bieżni
i gejzerami, jacuzzi, wanna
solankowa, brodzik dla dzieci,
Łaźnię Zdrojowe, siłownia.



11 gabinetów SPA –
światowej klasy zabiegi,
masaże relaksacyjne
i lecznicze.



Kids Club - basen z piłeczkami
oraz labirynt z tunelami,
Kids Club II z konsolą
do gier.

Relaks na urlopie

Nadszedł czerwiec, a wraz z nim długo wyczekiwany przez wiele rodzin czas odpoczynku i intensywnych podróży. Jeśli ktoś nie ma jeszcze zagwarantowanego miejsca w hotelu (potwierdzonej pisemnie rezerwacji), to czeka go nie lada wyzwanie. Skróciła się bowiem lista tak zwanych bezpiecznych kierunków, które tradycyjnie były wybierane na zagraniczne wyjazdy.

TEKST: VIOLETTA HAMERSKA



Violetta Hamerska

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

Miejsce na wagę złota

Nie będzie więc łatwo w tegorocznym sezonie letnim z dobrymi miejscami w popularnych nadmorskich miejscowościach. Już wiadomo, że ceny za pobyt za osobę wzrosną od 10 do 20 procent w stosunku do ubiegłego roku, a w większości dobrych obiektów nie ma już wolnych miejsc. Mam wrażenie, że po raz pierwszy zaczęliśmy robić rezerwacje hotelowe na weekendy, długie weekendy czy wakacje z tak dużym wyprzedzeniem. Zakładam, że hotele, które dbają o swój personel przez cały rok i dokładają wszelkich starań, aby podnosić standardy swoich usług niezależnie od sezonu, wyjdą z tego zwycięsko – zyskają nowe grono lojalnych gości. Ciekawe, ile będzie reklamacji w tych hotelach, gdzie jest obsługa na niskim poziomie, a ceny dosyć wysokie? Polacy potrafią już ocenić i docenić wysoką jakość, zaangażowanie personelu i dobrą kuchnię.

Polak ma wiedzę

Nie myślę o nieuzasadnionych reklamacjach, bo to oddzielny temat. Mam na myśli realizację usług i ich standard. O wysokiej jakości obiektu będzie świadczyć między innymi fakt, że w restauracji, w czasie tak zwanego bufetu szwedzkiego nigdy nie zabraknie sztućców, szklanek, a jedzenie będzie uzupełniane na bieżąco. Standardem powinny być również stoliki sprzątane po każdym gościu oraz zachowanie ogólnego porządku. Nawet najpiękniejsze wnętrza nie zatką negatywnych wrażeń z powodu byle jakiej obsługi gości. Personel hotelowy musi się bardzo starać w tym sezonie, aby nie rozczarować zainteresowanych, bo tegoroczne ceny są porównywalne z cenami dobrych hoteli za granicą, a goście doskonale wiedzą, co to znaczy stosunek jakości do ceny.

Pogoda nam niestraszna

Myszę, że tak duży popyt w nadmorskich kurortach wpłynie również na wzrost cen innych usług dostępnych na miejscu. Pytanie o to, jaka jest długoterminowa prognoza pogody, na razie pozostaje bez odpowiedzi, a wiadomo, że w naszym kraju dobra pogoda przekłada się proporcjonalnie na wzrost wyjazdów i podróży. Zdecydowana większość znanych mi obiektów, czyli Hoteli Przyjaznych Rodzinie, które audytuję od ośmiu lat, ma przygotowany program animacji niezależnie od pogody i posiada w pełni przygotowane zaplecze dla dzieci i rodziców. Warto zwracać uwagę na informacje o atrakcjach w najbliższej okolicy, które są wywieszane właśnie w tych hotelach.

Góry, morze, a może...

Cieszę się, że podróżujemy już kilka razy w roku i wybieramy hotele jako miejsce pobytu. Zaledwie 15 lat temu większość z nas wyjeżdżała raz w roku i nie korzystała z hoteli, zatrzymując się u rodziny, przyjaciół czy znajomych. Mam świadomość, że nie wszystkich wciąż stać na wyjazd wakacyjny do hotelu lub pensjonatu, ale statystyki pokazują, że i u nas podróżowanie stało się coraz bardziej dostępne – promocyjne oferty, pakiety pobytowe, zniżki na przejazdy PKP IC, tanie loty. Trzeba dodać, że tańszy wyjazd jest możliwy, jeśli planujemy podróż z dużym wyprzedzeniem albo jedziemy poza głównym sezonem.

Wiele osób, w tym moi znajomi, są zdziwieni, że nie ma już wyboru miejsc nad Bałtykiem i pytają mnie, dokąd zatem jechać na zorganizowany wypoczynek. Polecam Mazury, Wielkopolskę i nasze góry, jak również najbliższe okolice dużych miast. Są to miejsca, gdzie będzie mniejszy tłok, niższe ceny i bardzo atrakcyjna oferta wypoczynku.

Warto uważnie przeczytać oferty obiektów w tych regionach, bo można znaleźć ciekawe propozycje, na przykład darmowy pobyt dla dzieci w określonym wieku, kolejna doba gratis czy bezpłatne korzystanie z różnych atrakcji oraz możliwość dobrego wypoczynku – niezależnie od pogody. Jeśli szukamy oszczędności i chcemy interesująco spędzić czas, warto włożyć odrobinę wysiłku w planowanie podróży.

Bądźmy asertywni

I ostatnia sugestia – czytajmy uważnie umowy i regulaminy. Dotyczy to zwłaszcza tekstu napisanego małym drukiem. Nie bójmy się pytać, co jest w pakiecie, a za co trzeba dodatkowo zapłacić. Pytajmy o ceny – czy są podane w wartości brutto czy netto. Bądźmy asertywni i czujni! Wszak urlop to czas relaksu, a nie stresu.

Dobrego wypoczynku! ■

arka medical spa
HOTEL ***** KOŁOBRZEG



★★★★
HOTEL

SPA

RESTAURACJE

BASENY
Z WODĄ MORSKĄ
KORT TENISOWY

OBROTOWA
KAWIARNIA
WIDOKOWA

ODWIEDZ NAS NA:
WWW.ARKA-MEGA.PL

UL. SUŁKOWSKIEGO 11
78-100 KOŁOBRZEG

E-MAIL: REZERWACJE@ARKA-MEGA.PL
WWW.ARKA-MEGA.PL



Letnie rewelacje w kraju

Długo wyczekiwany okres wakacyjny coraz bliżej, więc i coraz więcej atrakcji udostępnianych jest dla turystów w całym kraju. Jest na co popatrzeć, jest się gdzie schować, jest czym pojeździć i po czym spacerować. Nie brakuje też inspiracji dla kolekcjonerów. Nic tylko ruszać w drogę po kraju!

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Częstochowa – Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II

Częstochowa kojarzy się nam zwykle z Sanktuarium Matki Boskiej Częstochowskiej. Niemniej, turyści i pielgrzymi oprócz wizyty na Jasnej Górze mogą odwiedzić inne miejsca. Jednym z nich jest Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II, które powstało w 2011 roku. W zbiorach muzeum znajdują się głównie monety i medale z wizerunkiem papieża Jana Pawła II. Jest to największa tego typu kolekcja na świecie. Obszerna kolekcja monet z wizerunkiem Jana Pawła II została ułożona alfabetycznie według nazewnictwa państw w języku polskim. Wśród eksponatów są także monety z takich krajów, jak chociażby: Korea Północna, Andora i Zambia. Bogata kolekcja monet i medali częstochowskiego muzeum (liczy ponad 10 tysięcy eksponatów) doceniana jest przez numizmatyków na całym świecie. – Przez

pryzmat tych małych dzieł sztuki można poznać drogę pontyfikatu Jana Pawła II – podkreśla Krzysztof Witkowski, twórca i dyrektor Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II w Częstochowie. Oprócz medali i monet w muzeum zostały zgromadzone osobiste rzeczy Jana Pawła II, a wśród nich ponad trzysta relikwii pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia (między innymi ornat Jana Pawła II przekazany przez kardynała Stanisława Dziwisza). Częstochowskie muzeum to również miejsce spotkań z ludźmi, którzy osobiście znali Karola Wojtyłę. Zaproszeni goście opowiadają, kim był dla nich papież i co warto przenieść z jego nauk w XXI wiek. Wśród nich jest Arturo Mari, osobisty fotograf Jana Pawła II. Emerytowany watykański fotograf często odwiedza częstochowskie muzeum. Oprócz możliwości zapoznania się z bogatą kolekcją monet i medali, odwiedzający muzeum mają okazję zobaczyć regularnie odbywające się tam wystawy o różnorodnej tematyce. Warto przy tym podkreślić, że im mniej czasu zostało do Światowych Dni Młodzieży, tym większym zainteresowaniem cieszy się oferta częstochowskiej placówki.

Przemysł – Schron Kierowania Obroną Cywilną

Obiekt znajduje się pod budynkiem Szkoły Podstawowej nr 14. Wybudowany został wraz z tą placówką pół wieku temu w ramach akcji „Tysiąc szkół na Tysiąclecie Państwa Polskiego”. Teraz, dzięki staraniom Przemyskiego Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej X D.O.K., został nareszcie udostępniony wszystkim zainteresowanym tematyką okresu zimnej wojny. W trakcie zwiedzania zobaczyć można oryginalne wyposażenie pomieszczeń (w tym w system łączności radiowej i przewodowej), liczne pamiątki związane z nieistniejącym już Układem Warszawskim, a także film przybliżający dzieje zimnej wojny. Każdy chętny może też przestudiować mapy przewidywanych zagrożeń, posłuchać fragmentów nagrań Radia Wolna Europa, obejrzeć Dziennik Telewizyjny z lat 80. oraz plan miasta z drugiej połowy lat 70. i tablice synoptyczne stanowiska kierowania. Trwające mniej więcej 55 minut zwiedzanie stanowi dzięki temu swoistą podróż w czasie i pozwala młodszym gościom poczuć (a starszym – przypomnieć sobie) atmosferę niepewności, jaka panowała w okresie istnienia „żelaznej kurtyny”. Warto przy tym przypomnieć, że przemyski schron do roku 1989 był obiektem zupełnie tajnym, a każdy pracownik Obrony Cywilnej, który miał do niego wstęp,



musiał przejść weryfikację jako tak zwana osoba pewna. Jego powierzchnia to prawie 180 metrów kwadratowych, na które składają się zarówno pomieszczenia techniczne, jak i takie do pracy oraz odpoczynku przebywającego tam w danej chwili zespołu. Zwiedzanie odnowionego obiektu odbywa się w zorganizowanych grupach pod opieką przewodnika codziennie o pełnych godzinach (pierwsze wejście o 10:00, ostatnie o 18:00). Bilet normalny kosztuje 8 złotych, a ulgowy – 5 złotych. Warto wcześniej dokonać rezerwacji na oficjalnej stronie internetowej, bowiem liczba wejściówek na każdą godzinę jest limitowana.

Szczecin – taras widokowy na Zamku Książąt Pomorskich

W związku z postępującą zabudową wokół renesansowej budowli na Wzgórzu Zamkowym zapadła decyzja o przeniesieniu tarasu widokowego na samą górę dawnej siedziby rodu Gryfitów. Wszystko odbyło się w ramach projektu modernizacji skrzydła północnego, dzięki czemu znów można podziwiać panoramę Szczecina i rozlewiska Odry w pełnej krasie. W sezonie letnim platforma widokowa będzie ponadto służyła do organizowania kameralnych wydarzeń kulturalnych. Jak podkreślają koordynatorzy całego przedsięwzięcia, inspirację podczas prac stanowiła rycina Matthaeusa Meriana według rysunku Carla Henrika Ostena z 1652 roku, ukazująca widok zamku z postaciami spacerującymi na tarasie znajdującym się w jego północnym skrzydle. Co ciekawe, oddana niedawno do użytku przestrzeń na dachu budowli jest największym w Szczecinie otwartym punktem widokowym, który pozostaje nieograniczony dachem oraz przeszkleniami. Zlokalizowana na wysokości prawie 18 metrów





platforma ma być dostępna do końca września, czyli do końca sezonu turystycznego. W miesiącach jesiennych i zimowych zostanie natomiast wyłączona z użytku w trosce o bezpieczeństwo gości. Do końca czerwca bilet obejmujący samo wejście na taras kosztuje w promocyjnej cenie 4 złote (ulgowy – 2 złote). Za 10 złotych (ulgowy – 5 złotych) można z kolei nabyć bilet umożliwiający dodatkowo zwiedzenie wystaw czasowych i stałych w skrzydle północnym oraz sali księcia Bogusława X. Taras i wieża zamkowa czynne są od wtorku do niedzieli od 10:00 do 18:00 (ostatnie wejścia przewidziane są jednak na pół godziny przed zamknięciem obiektu).

Puszcza Białowieska – Ścieżka edukacyjna „Żebra Żubra”

Licząca około czterech kilometrów trasa została oddana po remoncie do użytku z pewnym opóźnieniem, ale bez wątpienia warto było czekać na ten moment. Szlak wiedzie bowiem przez niezwykle malownicze tereny i chociaż nie jest zbyt długi, to pozwala docenić różnorodność białowieskich lasów. Wejście na ścieżkę znajduje się w pobliżu północnej granicy Białowieży, przy drodze na Budy, a kończy się nieopodal Rezerwatu Pokazowego Żubrów Białowieskiego Parku Narodowego. Należy jeszcze dodać, że nazwę ścieżka zawdzięcza licznym drewnianym

kładkom, których układ przypomina właśnie żebra najstłynniejszych mieszkańców Białowieży. Z tego też względu trasa polecana jest przez gospodarzy przede wszystkim pod kątem pieszych, a nie rowerowych wycieczek. Zwłaszcza, że przejazdu nie ułatwia też gęsta roślinność, która tam występuje. Historia ścieżki – wytyczonej przez jednego z miejscowych leśników – sięga lat 70. XX wieku, co każe przypuszczać, że nawet mimo przerwy spowodowanej remontem, ruch na niej szybko będzie można określić co najmniej jako „spory”. Aby możliwie najpełniej nacieszyć się klimatem miejsca, najlepiej jest zjawić się tam jak najwcześniej. Im bardziej rano, tym większa jest szansa spotkać w białowieskich lasach zwierzynę, w tym także łatwo płochliwe ptaki. Kto umie się bezszelestnie poruszać i we właściwej chwili stanie w bezruchu, ten zapewne zobaczy przedstawicieli jakiegoś interesującego gatunku. A wspomniana już drewniana kładka, wiodąca głównie przez podmokłe tereny, ułatwia obserwację zwierząt przebywających zwykle w trudno dostępnych terenach. Niezależnie od pogody warto pamiętać o założeniu wygodnego obuwia oraz... zabranii dodatkowej karty pamięci do aparatu. Dodatkowym atutem miejsca są liczne tablice informacyjne, które dotyczą roślin występujących na tym obszarze. Oby tylko wytrzymały jak najdłużej...

Łódź – Łódzki Rower Publiczny

Łódź jako ostatnia z największych polskich miast doczekała się wreszcie systemu rowerów miejskich. Niektórym trudno w to uwierzyć, ale minęło aż osiem lat od momentu pojawienia się pomysłu do jego ostatecznej realizacji. O tym jednak, jak bardzo potrzebna była to inicjatywa, najlepiej świadczą statystyki wypożyczeń. Jak przyznaje firma obsługująca ŁRP, takiej inauguracji w historii polskich systemów rowerów miejskich jeszcze nigdzie nie było. Tylko przez niecałe pierwsze 10 dni odnotowano bowiem przeszło 100 tysięcy wynajmów. Łódź systematycznie śrubuje także rekord dobowych wypożyczeń w przeliczeniu na każdy rower, który wcześniej należał do Białego-stoku (gdzie każdy jednoślad wypożyczono najwięcej średnio 12 razy na dobę). Obecnie wynosi on już ponad 15 wypożyczeń na dobę, a trzeba pamiętać, że w trzecim co do wielkości polskim mieście udostępniono na początek tysiąc rowerów na stu stacjach. Oznacza to, że statystycznie co 5,5-6 sekund w którymś z punktów dochodzi do wynajmu. Z możliwości wypożyczenia rowerów cieszą się nie tylko rodowici mieszkańcy, ale i turyści. Dzięki ŁRP mogą bowiem swobodnie, bez oglądania się na pojazdy komunikacji miejskiej (lub notorycznego rozglądania się za miejscami do parkowania), poznawać nawet te nieco mniej znane atrakcje miasta. Przy takim zainteresowaniu kwestią czasu wydaje się, kiedy więcej stacji pojawi się także na terenach trochę bardziej oddalonych od centrum. Podobnie jak i w innych miastach, aby móc korzystać z rowerów miejskich w Łodzi najpierw należy zarejestrować się na oficjalnej stronie internetowej ŁRP, a następnie dokonać opłaty inicjalnej w wysokości 20 złotych. W ogólnym rozrachunku rower publiczny wychodzi jednak znacznie taniej niż przejazdy autobusem czy tramwajem. Pierwsze 20 minut jest darmowe, kolejne 40 minut kosztuje złotówkę, druga godzina – 3 złote, a trzecia i każda kolejna – 5 złotych. ■

FOT. FOTOLIA (1), B. KRÓL (2), WIKIPEDIA (2)



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



W głowie musi być czysto

Gdy w grę wchodzi bezpieczeństwo w górach, nie idzie na żadne ustępstwa. A jednak zdarza mu się wspinać na żywcą, czyli bez asekuracji. **Michał Król** – międzynarodowy przewodnik wysokogórski i członek kadry narodowej we wspinaczce wysokogórskiej – jest jak pilot boeinga: zna się na swojej robocie.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

We wrześniu w Pieninach odbędzie się po raz pierwszy Hymalaya Base Camp. Skąd pomysł?

Od ludzi, z którymi chodzę po górach jako przewodnik i się wspina. Wiele razy pytali, jak to jest spać w ścianie, gdzie można tego spróbować. Nie było takiego miejsca, dlatego wymyśliłem Hymalaya Base Camp. To impreza dla każdego, kto chciałby spróbować prawdziwej wspinaczki w prawdziwej ścianie, łącznie z noclegiem na linie, gotowaniem na wiszących w powietrzu maszynkach, budową platformy pod namiot z kamieni, poręczowaniem i wieloma innymi praktycznymi umiejętnościami. Chcemy stworzyć obóz na wzór base campów pod ośmiotysięcznikami, w którym będzie można poczuć odrobinę wspólnoty, jaka łączy wspinaczy w bazie pod szczytem. Naszymi

gośćmi będą najlepsi polscy himalaiści, prawdziwi ludzie gór – Kinga Baranowska i Piotr Pustelnik, którzy opowiedzą jak wygląda codzienne życie w bazie, co się w niej robi.

Jest wiele kursów wspinaczkowych, czym różni się ta impreza?

Po pierwsze, chcemy zarazić ludzi pasją do wspinaczki, a po drugie, zwrócić uwagę, żeby przy wybieraniu kursów, instruktorów i przewodników zwracać uwagę na ich umiejętności. W Tatrach mogą legalnie prowadzić turystów jedynie przewodnicy tatrzańscy oraz osoby posiadające międzynarodowy certyfikat IVBV. Ich listę można znaleźć na przykład na stronach internetowych Polskiego Stowarzyszenia Przewodni-

ków Wysokogórskich lub Tatrzańskiego Parku Narodowego. W Alpach wolno chodzić tylko z przewodnikami IVBV.

Dlaczego?

A chciałabyś lecieć boeingiem pilotowanym przez faceta, który latał dotąd na szybowcu?

Nie.

No właśnie, IVBV jest jak pilot boeinga – w swojej dziedzinie ma najwyższe kwalifikacje. Żeby zdobyć uprawnienia przewodnika wysokogórskiego, szkoliłem się pięć lat w Tatrach i w Alpach. Jazda na nartach, freeride, lawinoznawstwo, wspinanie w lodzie, w skale, ratownictwo w szczelinach, na lodowcach. Przeszedłem wszystkie możliwe szkolenia związane z obecnością w górach. Dzięki temu radzę sobie w trudnych sytuacjach i zdaję sobie sprawę jaka ciężka na mnie odpowiedzialność. Wiem, że moja praca jest warunkiem bezpieczeństwa, a czasem nawet życia osób, które prowadzę.

Jest wielu przewodników, którzy nie mają papierka, a legitymują się bogatym górskim dorobkiem, łącznie ze zdobywaniem najwyższych szczytów świata.

Prowadzenie ludzi wymaga innych umiejętności niż indywidualne zdobywanie szczytów, dlatego samo doświadczenie górskie nie wystarczy. Na kursach na profesjonalnych przewodników uczymy się pracy z ludźmi. Jak ich motywować, jak ich prowadzić przez konkretny teren, jak dostosować tempo do umiejętności, kondycji oraz stopnia trudności drogi. To jest też kwestia oceny ryzyka. Czerwona linia dla przewodnika IVBV jest w innym miejscu niż dla ludzi bez przeszkolenia. Dlatego przewodnik na Mont Blanc weźmie tylko dwie osoby, a nie 10. Na Grossglockner maksymalnie trzy, w zależności od warunków, a nie 17, jak kiedyś naliczyłem Polaków.

Profesjonalny przewodnik kosztuje, a my jesteśmy społeczeństwem na dorobku.

Trudno się więc dziwić, że wielu ryzykuje i za decydujące przyjmuje kryterium ceny.

Tam, gdzie w grę wchodzi bezpieczeństwo nie ma ustępstw. To jest twój wybór, z kim idziesz. Chcesz oszczędzić? OK. Tyle że w kryzysowej sytuacji przeżyjesz albo nie i to ryzyko powinienś wziąć pod uwagę, zanim ruszysz na szlak.

Mówisz tak, bo masz uprawnienia.

Mówię tak, ponieważ mam w sobie dużo pokory i staram się ją ciągle pielęgnować. Nie wezmę na Matterhorn człowieka z ulicy, bez doświadcze-

nia. To jest trudna góra, długie podejście – pięć godzin w górę, pięć w dół. Muszę zobaczyć, czy potrafi chodzić w rakach, posługiwać się czekaniem. Żaden przewodnik IVBV w Polsce nie wyjdzie z klientem w wysokie góry, zanim go nie pozna, nie pojedzie z nim choćby w Tatry. Są ludzie, którzy to doceniają, ponieważ świadomie dbają o swoje bezpieczeństwo.

Jesienią ubiegłego roku bardzo silny i doświadczony zespół w składzie Janusz Gołąb i Marcin „Yeti” Tomaszewski oraz ty planował wyznaczyć nową drogę wspinaczkową na Annapurnę IV (7525 metrów nad poziomem morza). Opuściliście. Dlaczego?

Na Annapurnę potrzebowaliśmy tygodnia fajnej pogody, żeby zrobić ścianę, i trzech, czterech dni na zejście. Cała akcja miała trwać 10 dni. Niestety nie było ani jednego dnia, żeby nie sypał śnieg, nie schodziły lawiny albo żeby wiatr wiał poniżej 100 kilometrów na godzinę. Posiedzieliśmy sobie pod ścianą i wróciliśmy do domu. Nic się nie dało zrobić.

Pogoda to ruletka, tymczasem wyjazd w Himalaje to kupa kasy!

Pogody nie przewidzisz nigdy. Zwłaszcza w górach. Byłem w Himalajach dwa razy w tym samym okresie i miałem superpogodę. A teraz przylecieliśmy do bazy i na trzeci dzień spadło po pas śniegu. Niestety, takie ryzyko zawsze jest wpisane w wyprawę.

To już wiedzieliście, że nici z wejścia?

Liczyliśmy, że śnieg stopnieje. Ale codziennie dosypywało. W ramach aklimatyzacji planowaliśmy najpierw wejść na jeden z sześciotysięczników. Już samo dojście do ściany było megatrudne – za dużo śniegu. Dotarliśmy na 5500 metrów, gdzie biwakowaliśmy. Na drugi dzień chcieliśmy iść granią w kierunku szczytu, ale urwaliśmy deskę.

Lawinę?

Tak. I wtedy stwierdziliśmy, że jest za duże ryzyko, by iść dalej w tych warunkach.

Czy decyzja o wycofaniu jest trudna?

Nie jest trudna, jeżeli się wie, co może się wydarzyć.

Himalaya Base Camp odbędzie się w dniach 9-11 września 2016 roku. Może w nim wziąć udział każdy, do dyspozycji jest około 50 miejsc. Nad bezpieczeństwem i szkoleniem będzie czuwać około 20 instruktorów i ratownicy Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Uczestnictwo jest płatne, decyduje kolejność zgłoszeń.



Michał Król

Alpinista, wspinacz, międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVUV, członek kadry narodowej we wspinaczce wysokogórskiej. Polski ambasador marki Petzl. Największe sukcesy odnosi we wspinaczce lodowej i w mixt (lód + skały). W Himalajach i Kirgizji wytyczył nowe drogi, za co został nagrodzony przez ministra sportu. Wielokrotnie wyróżniony na Kolosach – największym festiwalu podróżniczym. Jako pierwszy w Polsce wytyczył drogę – tzw. Bafomet na Podhalu – o trudności M14 w 15-stopniowej skali. www.michal-krol.pl

Własne drogi: Lotos Peak, Himalaje, Indie 2005
Geruda Peak, Himalaje, Indie 2006
Tamadonog, Himalaje, Indie 2006
Dzień Niepodległości, Pharilapcha, Nepal 2008
Cztery Pory Roku, Pik Minsk, Kirgizja 2011
Bafomet M14 – pierwsze polskie przejście M14, 2013

Najtrudniejsze RP (ważne powtórzenia):

- VI.6 Mordor, Grota Ogłazowa
- Omen M11 pierwsze powtórzenie, Tatry
- Samael M12 pierwsze powtórzenie, Tatry
- Therion M13 pierwsze powtórzenie, Tatry
- Anakonda M11 pierwsze przejście, Tatry

Najlepszy OS: – 7c+, Petzl Roc Trip Argentyna 2012

Przejścia bez asekuracji:

- Finale VI.4-, Grota Obłazowa
- Dwie Twarze VI.4+, Grota Obłazowa
- Siódme Poty VI.5+, Grota Obłazowa
- Auschwitz VI.5+, Grota Obłazowa
- Hobrański VII-, Mnich

Gdzie leży granica ryzyka, której nie przekraczasz?

To zależy, czy idę z ludźmi jako przewodnik, czy z kolegami. Jako przewodnik biorę odpowiedzialność za grupę, którą prowadzę. Na przykład jak jadę z klientem na Matterhorn, daję sobie na wejście pięć godzin. Jeśli w tym czasie nie osiągniemy szczytu, daję jeszcze 20 minut. Jeśli nie dojdziemy – wracamy. I tyle. Wiesz, ile razy zrezygnowałem 150 metrów przed szczytem? I nikt nie miał o to pretensji. Góra nie ucieknie, a życie... Nie chcę mieć nikogo na sumieniu.

A jak wspinasz się z kumplami?

Bezpieczeństwo jest również istotne. Istnieje coś takiego jak braterstwo liny. Nie każdemu dasz się asekurować. Chodzi o zaufanie do drugiej osoby. To taki fundament, od którego zaczyna się myśleć o wspólnych projektach. Aby osiągnąć założony cel, potrzebny jest sprawdzony partner. Nie chodzi tylko o to, że jest dobrym wspinaczem, ale również musisz mieć świadomość, że potrafisz pomóc w razie jakiegokolwiek wypadku. Dopiero wtedy jako wspinacz czujesz się bezpiecznie.

Co to znaczy „robić żywca”?

To wspinanie się bez asekuracji. Idziesz bez liny, masz tylko woreczek z magnezją, żeby ręce się nie ślizgały. Wkręciłem się w temat, mając 16 lat. Już wtedy chodziłem na żywca. Ale muszę czuć drogę, że ona mi leży, po prostu czuć się na niej swobodnie. Nie szaleję.

Czy jak idziesz na żywca, to jest moment, w którym się boisz?

Nie możesz się bać. Wchodząc w drogę bez asekuracji, musisz wiedzieć, że ją skończysz. Jeżeli nie czujesz się pewnie, to znaczy, że coś nie gra, że w twojej głowie nie jest czysto, a więc to jeszcze nie ten moment. Jeśli w połowie drogi zastanawiasz się: „Co ja tutaj robię?”, to już nie zejdziesz. Albo wchodzisz i kończysz, albo w ogóle nie wchodzisz. Taka jest zasada. To bilet w jedną stronę. To sprawdzian samego siebie.

Jakie masz plany wspinaczkowe?

Kończę przygotowania do projektu, który chcę realizować w 2017 i 2018 roku. W planach mam wytyczenie nowych dróg w Himalajach oraz dość trudne przejścia sportowe w Alpach. W Tatrach też naprawdę jest co robić. Razem z Marcinem Kotelnickim zatęskniliśmy za wspólnym wspinaniem i rozpoczęliśmy już regularne treningi. Pracujemy nad nowymi drogami. Ten powrót teamu bardzo mnie cieszy. ■

EŁKsplozja atrakcji w stolicy Mazur

Ełk może poszczycić się nie tylko przepięknymi krajobrazami oraz bliskością jezior i lasów. Oprócz walorów przyrodniczych miasto oferuje też liczne atrakcje dla turystów. Ełk po prostu żyje aktywnie i swoją energią chętnie dzieli się z innymi.



fol. M. Kromarek

Zewsząd otaczające jeziora, rzeki, lasy oraz niezliczone ilości pól i kwiecistych łąk to krajobraz otaczający nasze przepiękne mazurskie miasto. Ełk doskonale wpisuje się w tę naturalną przestrzeń i z nią współgra. Zadbane trawniki, parki sportowo – rekreacyjne, skwery, promenada ze ścieżką pieszo – rowerową biegnąca przez całe miasto wzdłuż brzegu Jeziora Ełckiego, park linowy, Park Wodny, siłownie zewnętrzne oraz place zabaw dla dzieci są wizytówką tego miasta. Dodatkowo w malowniczą podróż po okolicy można wybrać się zabytkową Ełcką Koleją Wąskotorową.



Jednak to, czym Ełk naprawdę zachwyca oprócz zorganizowanej i zadbanej przestrzeni miejskiej, jest pozytywna energia, którą odczuwa każdy mieszkaniec i turysta oraz bogata oferta wydarzeń sportowych, rekreacyjnych, kulturalnych i kulinarnych. Ełk po prostu dzieli się tym, co najlepsze - radością, dobrym humorem i aktywnością.

Sport dla każdego

Zawody RUNMAGEDON REKRUT (25 czerwca), III Mazurski Piknik Motorystyczny (2 lipca), Mistrzostwa Polski Skuterów Wodnych (2–3 lipca), Aqua Fiesta – Maraton Pływacki i Maraton Kajakowy (10 lipca), Mazurskie Zawody Balonowe (14–16 lipca), MAZOVIA MTB i zawody z cyklu Gwiazda Północy (13–15 sierpnia), TRIATHLON (11 września).



Muzyka, śpiew i dobra zabawa

Koncerty: Agnieszka Chylińska (17 czerwca), LOKA (8 lipca), Natalia Szroeder (9 lipca), SARSA (15 lipca), Kamil Bednarek (30 lipca), CLEO/MESAJAH (12 sierpnia), Artur Rojek (listopad), Ania Dąbrowska (październik), Mika Urbaniak (5 listopada), Sonia Bohosiewicz (27 listopada), Golec uOrkiestra (29 grudnia).

Wydarzenia muzyczne: Festiwal Kultury HIP-HOP (30 czerwca – 3 lipca), Ełcki Festiwal Kultury Alternatywnej EFKA (15–16 lipca), Noc na Promenadzie – występy DJ (14 sierpnia), Festiwal Muzyki Symfonicznej „Ełk na Trzy Oktawy” (19–21 sierpnia).

Kultura nigdy nie nudzi

Międzynarodowy Festiwal Folkloru Tęcza (24–26 czerwca), Festiwal Sztuk Pirotechnicznych „Ełk, Ogień i Woda” (8–9 lipca), Mazurskie Lato Kabaretowe MULATKA (28–30 lipca), Mazurskie Kino Pod Gwiazdami (każdy wtorek lipca i sierpnia), Kino samochodowe (22 lipca, 26 sierpnia).



Wydarzenia kulinarne

Konkurs kulinarny o Chochlę Prezydenta Miasta Ełku (12 czerwca), Podróż ze smakiem (24 lipca), Frutti di Lago (28 sierpnia), Fiesta Kartofella (4 września), Regionalne Święto Miodu (10 września).

Kalendarz wydarzeń na stronie miasta www.elk.pl



Bitcoin

waluta wielce wirtualna

Jak kilkanaście lat temu e-maile zrewolucjonizowały sposób komunikacji na odległość, tak teraz w podobny sposób rynek płatności powoli wywracają do góry nogami kryptowaluty, zwane też cyfrowymi. Bitcoin, czyli najpopularniejsza z nich, jest tego najlepszym przykładem.

Zadna cyfrowa waluta nie zdetronizuje prędko dolara, ale bitcoin to coś więcej niż tylko waluta. Jest radykalnie nowym, zdecentralizowanym systemem zarządzania, sposobem wymiany bogactwa w społeczeństwie. Mówiąc prościej, jest to jedna z najpotężniejszych innowacji w świecie finansów w ciągu ostatnich 500 lat – jeśli takie sformułowanie można przeczytać na łamach tak prestiżowego branżowego tytułu, jakim jest „The Wall Street Journal”, to oznacza, że nie ma mowy o żadnym przypadkowym zjawisku. Dość powiedzieć, że bitcoinami w niektórych miejscach można już płacić za lokalne podatki i usługi komunalne (na przykład miasteczko Zug w Szwajcarii), za kawę podczas spotkania z przyjaciółmi (na przykład w Pradze), można je też zamieniać na tradycyjną gotówkę w tak zwanych bitomatach lub dokonywać za nie zakupów w wybranych sklepach internetowych. Mało tego, kurs bitcoina wkrótce ma się pojawić na największej na świecie Giełdzie Towarowej w Chicago, a coraz więcej państw w swoim ustawodawstwie już w pełni oficjalnie uznaje go za pieniądź.

P2P

Na czym zatem polega fenomen bitcoina? Po pierwsze, jest on walutą zdecentralizowaną, czyli niezależną od banków, rządów oraz innych organów (brak centralnej instytucji emisyjnej). Bitcoin, jak i pozostałe kryptowaluty, działa w sieci peer-to-peer (P2P), czyli takiej, która zapewnia wszystkim podłączonym do niej urządzeniom te same uprawnienia. System nie ma jednego zarządcy czy właściciela, nikt nie sprawuje nad nim kontroli i nikt również nie czerpie z niego bezpośrednio zysków. Mówiąc inaczej, bitcoin to waluta tworzona i utrzymywana przez ludzi dla ludzi. Wszelkie zmiany dokonywane w jej protokole muszą być zatwierdzone przez odpowiednią część użytkowników, więc nie trzeba się obawiać, że pewnego dnia ktoś wprowadzi niekorzystne zmiany albo wręcz przywłaszczy posiadane bitcoiny.

W świecie Enigmy

Po drugie, bitcoin – jako rodzaj pieniądza oparty na matematyce i kryptografii (szyfrowaniu) – śmiało może być uznany za najbezpieczniejszą walutę na świecie. Nie da się go bowiem sztucznie dodrukować, sfalszować lub zablokować. Bitcoin jest przy tym przykładem systemu odpornego na inflację – jest ograniczony co do ilości (cały system ma liczyć docelowo 21 milionów bitcoinów, ale należy pamiętać, że jest to waluta podzielna aż do ósmego miejsca po przecinku). Co ważne, nie jest również możliwe cofnięcie transakcji. Jeżeli ktoś zapłaci za towar lub usługę, druga strona ma całkowitą pewność, że otrzyma umówioną kwotę – w przeciwieństwie do przelewów bankowych i innych znanych systemów e-płatności, w których istnieje opcja odwołania dyspozycji środków. Warto przy tym dodać, że bitcoin jest walutą

ERP RÓWNIEŻ MOŻE MIEĆ MODEL HAUTE COUTURE



Qualiac

Zobowiązania podjęte, obietnice dotrzymane

ORIGINE
FRANCE®
GARANTIE

BV Cert. 6015181

Gdyby ERP był częścią wielkiej mody, to francuski **Qualiac® ERP** należałby w niej do haute couture – najszlachetniejszych domów, tworzących kolekcje najwyższej klasy, najwyższej jakości produkty perfekcyjnie dopasowane do ich użytkowników.

Qualiac® ERP to najrozsądniejsza i najbardziej przyjazna użytkownikom alternatywa na rynku zdominowanym przez wielkich amerykańskich czy niemieckich dostawców. Teraz w Polsce.

30-letnie doświadczenie | Dla dużych i średnich przedsiębiorstw sektora prywatnego i publicznego | 250 klientów | 500 lokalizacji | 53.000 zadowolonych użytkowników

Oni również używają Qualiac® ERP:



Więcej referencji i informacji: www.Qualiac.pl

anonimową, co oznacza, że choć wszystkie transakcje w sieci są jawne, to dane podmiotów dokonujących transakcji pozostają nieznane dla osób trzecich.

Pomocny Internet

Po trzecie, posługiwanie się bitcoinami w praktyce jest szybsze i tańsze niż operacje wykonywane za pośrednictwem tradycyjnych przelewów. Wystarczy zainstalować odpowiedni program i mieć dostęp do Internetu, aby bez zbędnych formalności w postaci zakładania konta móc dokonywać płatności. Co ważne, posiadane środki można przysyłać w dowolnie wybrane miejsce na świecie z pominięciem banków i innych pośredników finansów, dzięki czemu nie trzeba przejmować się wysokościami prowizji, limitami oraz różnego rodzaju innymi ograniczeniami. Jest to przydatne zwłaszcza gdy w grę wchodzi transakcja międzynarodowa, która w tradycyjnej formie wymaga nie tylko więcej czasu, ale i przewalutowania oraz kosztownej opłaty za przelew. Bardzo często przecież – szczególnie przy niedużych kwotach – operacje bankowe finalnie podwajają wartość wykupionego dobra, co skutecznie potrafi zniechęcić do dokonywania transakcji.

Posiadaczem bitcoinów można zostać na trzy podstawowe sposoby. Pierwszy z nich obejmuje skorzystanie z giełdy, na której użytkownicy kupują i sprzedają swoje własne bitcoiny. Kursy ustala tam wolny rynek i jest to opcja najkorzystniejsza z ekonomicznego punktu widzenia. Alternatywą dla giełdy może być kantor. Tam jednak ceny zakupu są wyższe, a ceny sprzedaży niższe niż na giełdzie, bo kantor sam nalicza sobie marżę i ustala kurs. Zaletą większości kantorów jest jednak brak rejestracji i weryfikacji. Trzecią drogę stanowi transakcja bezpośrednia (face-to-face) i kupno lub sprzedaż bitcoinów z ręki do ręki, poprzez osobisty kontakt z kontrahentem. Użytkowników chętnych do dokonania transakcji można znaleźć zarówno poprzez wyspecjalizowane portale, jak i fora tematyczne, które są poświęcone rozwojowi bitcoina.

Pod kontrolą

Przy korzystaniu z bitcoinów należy jednak oczywiście pamiętać o właściwym zabezpieczeniu urządzenia, z którego korzystamy (smartfona, laptopa czy tableta). Przede wszystkim trzeba się upewnić, czy mamy regularnie aktualizowany program antywirusowy. Im częściej będziemy skanować komputer w poszukiwaniu złośliwego oprogramowania, tym większa szansa, że unikniemy posiadania tak zwanego trojana lub innego typu wirusa. Ważne jest także, aby należycie sz-

frować swój wirtualny portfel na wypadek ataków hakerskich i innych nieprzewidzianych zdarzeń. Jego hasło musi więc być odpowiednio silne i posiadać co najmniej osiem znaków, w tym zarówno duże i małe litery, jak i cyfry oraz znaki specjalne. Warto też robić kopie portfela i umieszczać je na kilku nośnikach pamięci naraz (na przykład na płytach DVD oraz przenośnych dyskach z pen-drive'ami łącznie). Ekspert radzą ponadto, aby nigdy nie logować się tam, gdzie transmisja danych nie jest szyfrowana. Brak SSL można łatwo rozpoznać po adresie widocznym w pasku przeglądarki – jeśli adres zaczyna się od „https://” serwis jest szyfrowany, a jeżeli od „http://” – nie. Dobrze jest również sprawdzić, czy strona, którą odwiedzamy, ma zaufany certyfikat – poznamy go po charakterystycznym znaczku kłódki obok adresu w pasku przeglądarki. Błędem jest również zapisywanie haseł do serwisu w przeglądarce i używanie tych samych haseł w różnych serwisach (bo gdy osoba niepowołana przejmie dostęp do jednego, bez trudu będzie miała dostęp do pozostałych). Choć brzmi to jak truizm, nie wolno też zapominać o tym, aby zawsze wylogować się z serwisu po zakończonej aktywności.

Bitcoin – małe dziecko

Patrząc na to, w jakim tempie bitcoin wkracza do naszego życia społecznego, aż trudno uwierzyć, że jego koncepcja powstała raptem osiem lat temu. Jej autorem był człowiek ukrywający pod pseudonimem Satoshi Nakamoto, którego imieniem uczczony został bitcoinowy „grosik”, czyli najmniejsza możliwa część (0,00000001 BTC). Smaczku dodaje fakt, że nigdy nie wyjawiał on prawdziwej tożsamości, a pod koniec 2010 roku opuścił bitcoinową społeczność. Jego dziedzictwo jednak przetrwało i stale się rozwija, czego najlepszym dowodem jest przesłanie bitcoinowego kalendarium. W 2013 roku bitcoin uznany został za pełnoprawny pieniądź prywatny w Niemczech, a jego cena osiągnęła 1000 dolarów. W tym samym roku bitcoin wyprzedził też pod względem ilości przesyłanych środków niezwykle popularny Western Union. Wypada również zwrócić uwagę na to, że z nowatorskiej waluty coraz chętniej korzystają nie tylko panowie, ale i panie. We wspomnianym 2013 roku stanowiły one raptem cztery procent ogólnej liczby użytkowników bitcoina, natomiast w ubiegłym roku już co 10. reprezentant bitcoinowej społeczności był przedstawicielem płci pięknej. Kwestią czasu wydaje się być sytuacja, w której znaczący odsetek firm zacznie wypłacać swoim pracownikom pensję w postaci bitcoinowej. Jak widać, powiedzenie: „pieniądze płyną szerokim strumieniem” nabiera teraz zupełnie innego znaczenia... ■



WIDOK NA PORT W PUCKU

Wokół Zatoki Gdańskiej i Puckiej

Zatoka Gdańska wraz z jej wewnętrzną częścią, czyli Zatoką Pucką, to jeden z najpopularniejszych akwenów, który corocznie ściąga tysiące turystów chcących wypocząć nad jej wodami. Dodatkowym atutem tego miejsca jest oddzielający zatokę od morza kilkudziesięciokilometrowy Półwysep Helski. Znajdują się tutaj urokliwe plaże, ciepłe i bezpieczne wody zachęcające do kąpieli szczególnie rodziny z dziećmi, a także liczne atrakcje kulturowe, w większości o charakterze militarnym i rybackim. Miłośnicy turystyki rowowej zakochają się w trasie biegnącej wzdłuż zatoki prowadzącej z Helu do Gdyni, na której podziwiać można słońce kryjące się w wodach zatoki oraz panoramy Trójmiasta i Pucka. Wody, osłonięte przed falowaniem otwartego morza, stwarzają komfortowe warunki do uprawiania wszelkich sportów wodnych, zarówno rekreacyjnie, jak i wyczynowo. Z roku na rok poprawia się infrastruktura żeglarska, przybywa miejsc do cumowania jachtów oraz otwierane są liczne

wypożyczalnie sprzętu. Dookoła zatok Gdańskiej i Puckiej zlokalizowane są co kilka mil mariny i pomosty, które tworzą wyjątkowy szlak żeglarski. Niepowtarzalne warunki naturalne oraz atrakcyjność turystyczna portowych miejscowości: historycznego Gdańska, uzdrowskiego Sopotu, nowoczesnej Gdyni, unikatowych rybackich portów: Helu, Kuźnicy, Jastarni, Władysławowa, Pucka oraz pomostów w Rzucewie, Swarzewie, Rewie sprawiają, że liczba osób korzystających z uroków tego obszaru z roku na rok się powiększa. Wiatry wieją tu zawsze i czy to początkujący wodniak, czy doświadczony wilk morski, każdy znajdzie dla siebie ten swój, najlepszy, najkorzystniejszy. Warunki pogodowe są dogodne zarówno dla żeglarzy, deskarzy, jak i motorowodniaków. Tym, którzy preferują poznawanie pomorskiego wybrzeża na dwóch kółkach, polecamy unikatową w skali Polski trasę rowerową – Pierścień Zatoki Puckiej, która w znacznej części przebiega wzdłuż brzegu zatoki. Jest to średnio trudny szlak, na pokonanie

którego najlepiej przeznaczyć 2 dni, tym bardziej, że nadmorskie miejscowości posiadają bogatą ofertę noclegową i gastronomiczną. Warto zaplanować dłuższy pobyt na półwyspie, aby prze spacerować się po molo w Juracie, odwiedzić bunkry w Jastarni czy obejrzeć trening fok szarych w helskim fokarium. Pokonanie tych 76 km z Helu przez Puck do Gdyni pozwoli zapoznać się z kulturą i dziedzictwem Kaszub Północnych. Dodatkowym atutem Pierścienia Zatoki Puckiej jest możliwość przzerwania wycieczki w dowolnym miejscu. Do Helu dotrzeć można pociągiem, a w sezonie letnim tramwajem wodnym pływającym z Trójmiasta. Z Władysławowa, Pucka czy Redy powrócić można również pociągami Regio lub SKM. Półwysep Helski wraz z Zatoką Pucką to niezwykle atrakcyjny region turystyczny, w którym różnorodność walorów przyrodniczych i krajozawowych przeplata się z unikatowym dziedzictwem kulturowym. To miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie, bo woda, aktywności i zabytki są na wyciągnięcie ręki.

A hand in a light blue sleeve reaches up from the right side of the frame, reaching towards a dense shower of falling Euro banknotes of various denominations (1, 2, 5, 10, 20, 50, 100, 200, 500, 1000). The banknotes are scattered across the entire white background, creating a sense of abundance and financial freedom.

Chcę mieć pieniądze!

Dopóki sami przed sobą nie przyznamy, że pieniądze są ważne, że chcemy i lubimy je mieć, dopóty nie będziemy potrafili zawalczyć o swoją przyszłość. Dominika Nawrocka, autorka bloga „Kobieta i pieniądze”, zachęca do sięgnięcia do swoich finansowych korzeni.

ROZMAWIAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Trwa w najlepsze sezon osiemnastek, wyjazdów wakacyjnych i zaciągania na te cele tak zwanych chwilówek. I pojawiają się zgrzyty w rodzinach, bo jedno chce obchodzić te wydarzenia na bogato, drugie jest bardziej racjonalne. Zamiast porozmawiać o oczekiwaniach i obawach, milczymy lub się kłócimy. Dlaczego nawet bliscy sobie ludzie nie umieją normalnie rozmawiać o pieniądzu?

To paradoks, biorąc pod uwagę, ile czasu spędzamy na zarabianiu pieniędzy. Pół życia na to poświęcamy, a wstydzimy się rozmawiać o pieniądzu! Kiedy ktoś pyta nas o zarobki, jesteśmy oburzeni. Kiedy mamy powiedzieć, ile chcemy zarabiać – w szczególności dotyczy to kobiet – jesteśmy skrępowane, nie potrafimy. W rodzinach to samo – temat tabu. Dzieci od spraw finansowych izolujemy totalnie. Kiedy rozważamy



założenie własnego biznesu, podjęcie ryzyka zmiany pracy, to częściej otoczenie bombarduje nas wątpliwościami niż wsparciem. Demonizujemy temat pieniędzy i potem mamy problem, żeby rozmawiać o wysokości honorarium, swojej pensji, czy o podwyżce.

Z czego to wynika?

Częściowo z naszej kultury. Od dzieciństwa wbijano nam w głowy zasadę, że pokorne ciele dwie matki ssie, czyli że lepiej się nie wychylać. W powszechnym obiegu funkcjonują powiedzenia typu: „pieniądze są brudne”, „pieniądze szczęścia nie dają”, „pieniądze albo szczęście” oraz stwierdzenia, że jak bogaty to złodziej – musiał ukraść, bo skąd może mieć? To także pokłosie komunizmu, gdzie wszyscy mieli tyle samo, a bogaci kapitaliści to byli ci źli, którzy dorabiali się na krzywdzie innych, oszukując i niszcząc każdego, kto stanął im na drodze. W efekcie dziś nie jesteśmy krajem przedsiębiorców i przedsiębiorczyń.

Komunizm wpędził nas w rolę pracowników i mentalnie w tym wciąż siedzimy. Jesteśmy biernym społeczeństwem etatowców z głęboko

utrwaloną pasywnością finansową. W Stanach Zjednoczonych istnieje kult przedsiębiorczości – ludzie wzajemnie motywują się do aktywności w zdobywaniu dóbr materialnych, do brania życia we własne ręce, do zakładania biznesu. U nas przedsiębiorczość jest czymś „szemranym”, dla wielu nieeleganckim. Myślę, że nie rozmawiamy o pieniądzach, bo obawiamy się tego typu ocen i wolimy udawać, że pieniądze nie są ważne.

Ależ one są bardzo ważne!

Właśnie! Dlatego powinniśmy w sobie takie poglądy wykorzeniać. Pieniądz jest ważny i jest czymś normalnym, fajnym. Należy postrzegać go jako coś pozytywnego, a posiadania go i zarabiania nie wolno się wstydzić. Tymczasem w nas wciąż nie ma wewnętrznego impulsu, żeby zdobywać pieniądze, bo postrzegamy to szalenie negatywnie. A przecież, żeby ruszyć z kopyta w sprawach finansowych, trzeba zrobić rewolucję we własnej głowie i zupełnie zmienić sposób myślenia o pieniądzach.

W jaki sposób?

Na przykład zwracając uwagę na semantykę, na to, co i jak mówimy o pieniądzach. Powiedzenia typu „pieniądze szczęścia nie dają” czy

„pieniądze są brudne” wbrew pozorom mocno zakotwiczą nas w takim myśleniu i uniemożliwią – już na poziomie mentalnym – wyjście poza zakłęty krąg etatu i pensji. Siłą rzeczy utożsamiamy się z tymi tezami i podświadomie w ten sposób postępujemy. A przecież pieniądze przynoszą szczęście w takim sensie, że dają wolność osobistą i bezpieczeństwo. Nie jest wstydem się o nie starać, posiadać je i zdobywać. Jak masz pieniądze, nie musisz martwić się o przyszłość, lepiej żyjesz, lepiej się odżywasz i w konsekwencji żyjesz dłużej.

To wystarczy?

Nie, język jakim mówimy o pieniądzu to jeden z elementów. Najważniejsze jest jednak, żeby sobie uświadomić mechanizmy we własnej głowie i zrozumieć, dlaczego postępujemy w konkretny sposób.

Czy są jakieś kluczowe pytania, które należy sobie zadać?

Warto wrócić do tego, jak mówiło się o pieniądzu w domu rodzinnym. Jaki był do nich stosunek – do posiadania, zarabiania. Jakie podejście do nich mieli rodzice indywidualnie i jakie jako para. I do którego z nich jest nam bliżej i dlaczego. Ludzie często zastanawiają się: „Dlaczego nie mogę zarobić więcej, tylko zawsze zatrzymuję się na pewnym pułapie?”, albo „Dlaczego pieniądze się mnie nie trzymają?”. Źródłem tych problemów może być dom rodzinny, bo tam programujemy się na całe życie. Podam przykład: mam znajomego, który – jak tylko coś zarobił – od razu musiał wydać. Dlaczego? Bo jego rodzice uważali, że dzieci nie powinny mieć pieniędzy. Jak dostawał kasę, na przykład na wycieczkę szkolną, i jej nie wydał, to mu po powrocie zabierali. I w dorosłym życiu długo rządził nim odruch, żeby korrzystać, żeby wydać pieniądze szybko na coś dla siebie. Podświadomie bał się, że je straci. Mając świadomość tego mechanizmu, miał szansę nad sobą popracować, bo zrozumiał własne zachowania.

Samo uświadomienie sobie mechanizmów nie oznacza jednak zmiany.

Zmiana to proces. Długotrwały. Ma na nią wpływ otoczenie, w którym się znajdujemy. Jeśli przebywamy wśród ludzi, dla których najwyższą wartością jest praca na etacie, którzy uważają,

że to jedyny sposób na zarabianie, to nie mamy się od kogo inspirować. Dlatego warto wyjść poza własne środowisko i szukać osób, które mają inne podejście do życia i pieniądza. Uczestniczyć w szkoleniach – w Internecie jest wiele bezpłatnych, sama takie webinary prowadzę. Są także bezpłatne spotkania w realu o finansach, marketingu czy social mediach. Warto czytać książki, szukać klubów przedsiębiorców, bywać na otwartych wykładach ekonomicznych na uczelniach, premierach książek finansowych i spotkaniach autorskich. Trzeba szukać nowych ścieżek, bez tego nic się nie zmieni.

Dlaczego warto rozmawiać o pieniądzu?

Rozmawiając o nich sprawiamy, że stają się czymś naturalnym, normalnym, zwykłym. Czasem nie uzmysławiamy sobie, że mamy z czymś problem, że coś konkretnie nas boli i dopiero dzięki rozmowie potrafimy nazwać zjawisko, które nas uwiera. Nasze myślenie jest jak magnes – pociąga za sobą sposób działania. Jeśli myślimy o sobie, że jesteśmy ludźmi zamożnymi, wartościowymi, godnymi dobrych zarobków, to w pewnym sensie tacy się stajemy, bo zaczynamy przyciągać pieniądze, bo zaczynamy działać w tym kierunku. Musimy dojrzeć do tego, żeby sobie powiedzieć: „Lubię mieć pieniądze”, „Chcę mieć pieniądze”. Dzięki temu niezauważalnie zmieni się nam sposób myślenia. Zaczniemy dostrzegać pojawiające się okazje, będziemy inaczej patrzeć na otaczającą rzeczywistość, w efekcie czego pojawiają się lepsze zlecenia i nowe możliwości. Może brzmieć to trochę po amerykańsku, ale tak właśnie jest. Kiedy myślisz o sobie, że jesteś nikim, słabym, to takich ludzi do siebie przyciągasz.

A jak sobie powiesz, że jesteś warta zlecenia za 10 tysięcy złotych na tydzień, to na początku nie chce ci się w to wierzyć, ale zaczynasz o tym myśleć, osławiając się z tym i podświadomie szukasz sposobu, żeby to osiągnąć. ■



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.



Zmieniaj destynacje, nie karty

Poniedziałek rano – pociąg do Warszawy, środa – delegacja do Londynu, a w weekend – wypad do Berlina? Dłuższy wyjazd raz, dwa razy w roku? Niezależnie od tego, czy wyjeżdżamy za granicę sporadycznie, czy kilka razy w miesiącu, przed wyjazdem pojawia się pytanie – ile wziąć ze sobą gotówki? Czy może płacić kartą tą zwykłą, którą posługujemy się w kraju na co dzień? A dodatkowe koszty? A może lepiej tą do rachunku w walucie? Tylko jaki jest PIN do tej karty?

A gdyby nie trzeba było się zastanawiać i kalkulować? Gdyby można było płacić tak, jak płacimy na co dzień – tą samą zwykłą kartą, dokładnie tyle, ile widzimy na pudełku ze szpilkami upolowanymi na berlińskich wyprzedażach czy na rachunku za wiedeńską café mélange – bez żadnych prowizji i przewalutowań?

Niezastąpiona w kraju, za granicą pokazuje klasę

Karta wielowalutowa Banku Pekao S.A. okazuje się spełniać te wymogi. W kraju działa jak zwykła karta do konta, oferując szereg zniżek m.in. na portalach rezerwacyjnych i w hotelach. Za granicą natomiast pokazuje swoją klasę.

Karta sama wie, w jakiej walucie płacimy i rozlicza w niej płatność.

Jak płacić kartą wielowalutową za granicą? Wystarczy zasilić odpowiedni rachunek walutą kraju, do którego się wyjeżdża. Karta będzie wtedy sama przełączała się między rachunkami w zależności od tego, gdzie będziemy akurat płacić. A my, jadąc na zakupy do Berlina, zapłacimy tą samą kartą za bilety w kasie na Dworcu Zachodnim w Warszawie (obciążony zostanie rachunek w złotych), a następnie za upolowane świetne szpilki w sklepie w Berlinie, a potem obiad w jednej z tutejszych knajpek (obciążony zostanie rachunek w euro).

Szybka wymiana waluty w podróży

Kartę wielowalutową można równocześnie podłączyć do rachunku w złotychkach oraz czterech najpopularniejszych

walutach: euro, dolarze amerykańskim, funcie brytyjskim czy franku szwajcarskim. Dzięki temu można płacić bezpośrednio bez prowizji i przewalutowań w około 30 państwach. Jeśli nie mamy waluty na rachunku walutowym, można szybko, jeszcze w pociągu, przelać pieniądze, korzystając z internetowej usługi wymiany walut Banku Pekao S.A. Kursy wymiany są konkurencyjne.

Na koniec dnia currywurst

A co jeśli wieczorem postanowimy zjeść currywurst (niemiecki przysmak – kiełbasa w sosie curry), pod gołym berlińskim niebem i okaże się, że przydałoby się trochę euro w gotówce? Wystarczy rozejrzeć się za bankomatem z jedynek Grupy Unicredit (w Berlinie i innych europejskich stolicach jest ich sporo) i bez żadnych opłat wypłacić pieniądze kartą wielowalutową Banku Pekao S.A.

Jak zamówić kartę?

Wejdź na stronę www.pekao.com.pl/wielowalutowa lub zadzwoń pod numer (22) 5912 220, lub wyślij SMS pod numer 3399 o treści „karta”, a my oddzwonimy (opłata jak za zwykły sms).





Gran Canaria, czyli kółko pełne atrakcji





Wbrew pozorom Gran Canaria nie jest ani największą, ani najbardziej zaludnioną z Wysp Kanaryjskich. A jednak to jej nazwę zawdzięcza właśnie jeden z najpopularniejszych archipelagów świata. Dlaczego? Bo różnorodność klimatyczna, geograficzna i roślinna sprawia, że jest to kontynent w miniaturze.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Las Palmas jest nie tylko stolicą wyspy, ale również całej autonomii Wysp Kanaryjskich. Według badań naukowców z Syracuse University panuje tu najlepszy klimat spośród wszystkich metropolii na świecie.

Na mapie Gran Canaria przypomina z daleka koło umieszczone w centralnym miejscu archipelagu Wysp Kanaryjskich. Od zachodu otoczona przez La Gomę i Teneryfę, a od wschodu przez Fuerteventurę oraz Lanzarote nurtuje, kusi i przyciąga co roku miliony turystów z całego świata. Zwłaszcza w obecnych czasach, kiedy wskutek niepewnej sytuacji politycznej większość ludzi – nie bez racji – obawia się spędzać urlopy w krajach arabskich: od Maghrebu po Turcję. Gran Canaria, podobnie jak i pozostałe Wyspy Kanaryjskie, z jednej strony gwarantuje bowiem egzotykę wynikającą z lokalizacji (ta sama szerokość geograficzna co Florydy i zaledwie niewiele ponad 200 kilometrów od wybrzeża Afryki Zachodniej), a z drugiej – daje poczucie stabilizacji będące efektem przynależności do Hiszpanii i Unii Europejskiej.

Dom Krzysztofa Kolumba

Stolicą nie tylko wyspy, ale i całej autonomii Wysp Kanaryjskich, jest Las Palmas, w pobliżu którego znajduje się lotnisko obsługujące rocznie ponad 10 milionów pasażerów. Co ciekawe, jak wynika z badań naukowców z Syracuse University, w tej kanaryjskiej metropolii panuje najlepszy klimat spośród wszystkich miast na świecie. Znajdujące się na północno-wschodnim krańcu wyspy Las Palmas przedzielone jest korytem Wąwozu Guiniguada, który oddziela starówkę od bardziej nowoczesnych dzielnic. La Vegueta, czyli wspomniane Stare Miasto, jest klasycznym przykładem miejsca, w którym czas od rana do wieczora może niepostrzeżenie minąć na wędrowce po zabytkowych uliczkach i zwiedzaniu najciekawszych miejsc. Spacer warto zacząć od wizyty w Muzeum Kanaryjskim, które prezen-

tuje kulturę ludu Guanczów zamieszkującego wyspę przed kolonizacją hiszpańską i stanowi idealne wprowadzenie w dzieje Gran Canarii. Bardzo chętnie odwiedzanym miejscem jest też Dom Kolumba (Casa de Colón), który przybliży rolę Wysp Kanaryjskich w podboju Nowego Świata. Ekspozyty zgromadzone w kilkunastu salach przypominają, że to właśnie tam żeglarze zatrzymywali się po raz ostatni przed wypłynięciem w nieznaną, aby uzupełnić zapasy wody i prowiantu. Największym skarbem placówki są bez wątpienia archiwalne mapy i dokumenty, ale nie brakuje w niej również dzieł sztuki nawiązujących do odkryć Kolumba i spółki. Ich ułożenie nie jest bynajmniej przypadkowe, bo według źródeł dokładnie w tym budynku zatrzymał się słynny podróżnik podczas pierwszej wyprawy do Ameryki.

Fascynująca Triana

Trzecią wizytówką dzielnicy jest katedra św. Anny, czyli jeden z pierwszych kościołów na Wyspach Kanaryjskich. Jej wznoszenie trwało kilkadziesiąt lat i zakończyło się w 1570 roku, a później jeszcze obiekt był kilkakrotnie przebudowywany, dzięki czemu stanowi unikatową mieszankę kilku stylów architektonicznych. Wieża świątyni jest natomiast miejscem, z którego rozciąga się najpiękniejsza panorama liczącego niespełna 400 tysięcy mieszkańców miasta (co stanowi blisko połowę ogólnej liczby ludności zamieszkującej Gran Canarię). Okazała katedra z 13 kaplicami (i imponującymi organami!) stoi przy placu Świętej Anny, pośród innych interesujących budynków. Spośród nich wypada zwrócić uwagę między innymi na Pałac Episkopatu z pięknym XVII-wiecznym balkonem, renesansowy Dom Regenta (obecną siedzibę Kanaryjskiego Sądu Najwyższego), Historyczne Archiwum Prowincji czy też neogotyckie kamienice. Z tyłu katedry zlokalizowany jest z kolei plac Pilar Nuevo, z którego widać Atlantyckie Centrum Sztuki Nowoczesnej – jeden z najważniejszych ośrodków sztuki w Hiszpanii. Na starówce koniecznie trzeba się jeszcze wybrać, najlepiej w godzinach porannych, na główny targ, czyli Mercado de Vegueta. Niezwykłą atmosferą urzeka też dzielnica Triana. Jej sercem jest deptak Calle Mayor de Triana, przy którym znajdziemy szereg budynków zarówno o walorach historycznych, jak i artystycznych – większość z nich funkcjonuje obecnie jako sklepy, butiki lub kawiarnie. Symbolem dystryktu jest ponadto Teatro Pérez Galdós, najstarszy i najważniejszy teatr na Wyspach Kanaryjskich. Inspirowany włoskimi wpływami gmach można zwiedzać z przewodnikiem



o wyznaczonych porach, ale równie dobrym pomysłem jest wybranie się na jedno z licznych widowisk, które odbywają się tam każdego dnia – coś dla siebie bez problemu znajdą nie tylko fani klasycznych spektakli teatralnych, ale i miłośnicy muzyki oraz tańca. Do innych najbardziej charakterystycznych miejsc Triany należą: Hotel Madrid, Gabinete Literario, Kamienica Quegles oraz Muzeum-Dom Pereza Galdosa z bogatym zbiorem pamiątek po pochodzącym z Las Palmas cenionym powieściopisarzu.

Najspokojniejszą dzielnicą Las Palmas jest Ciudad Jardín – pełna zadbanych willi i ogrodów. Wizytówką tej części miasta jest Park Doramas z endemicznymi kanaryjskimi roślinami, misternie

Dom Krzysztofa Kolumba warto nie tylko zwiedzić – są tutaj wspaniałe mapy z czasów wielkich wypraw oraz interesujące dokumenty, ale podziwiać jego zewnętrzne zdobienia.





Widok z **Pico de Las Nieves** (1949 metrów nad poziomem morza) najwyższego szczytu w hiszpańskim archipelagu Wysp Kanaryjskich jest imponujący.

zdobionymi fontannami i Pueblo Canario, czyli Wioską Kanaryjską. Została ona zaprojektowana przez jednego z miejscowych malarzy symbolistów jako przykład idealnej wioski wyspiarskiej i dziś jako atrakcja turystyczna przyciąga przede wszystkim amatorów lokalnej kuchni i rękodzielnictwa (często organizowane są tam również imprezy o charakterze folklorystycznym). Kierując się dalej na północ po Las Palmas polecamy również wybrać się do jednego z największych europejskich portów (Puerto de la Luz) i najstarszej twierdzy obronnej na wyspie – XVI-wiecznej Castillo de la Luz.

Na południowo-zachodnich obrzeżach miasta bujną roślinnością kusi natomiast najpiękniejszy na Gran Canaria ogród botaniczny – Jardín Botánico Canario Viera i Clavijo. Co istotne, w odległości zaledwie kilku kilometrów od niego można zobaczyć krater wulkanu Caldera de Bandama. To największy na wyspie tego typu obiekt – ze średnicą około kilometra, głębokością 200 metrów i obwodem blisko 10 kilometrów. Jego strome zbocza pokrywa ciemnoszary popiół wulkaniczny, który kontrastuje z wyrazistą zielenią dna, będącą dowodem na żywność tamtejszej gleby. Marsz do wnętrza kaldery przy średnim tempie zajmuje około dwóch godzin, warto też w miarę możliwości podjechać na wzniesienie Pico de Bandama (570 metrów nad poziomem

morza), z którego przepięknie widać nie tylko sam krater i zabudowania Las Palmas.

Niezwyczajny biały puch

To nie Pico de Bandama jest jednak najwyższym szczytem wyspy. Tytuł ten należy do Pico de Las Nieves (1949 metrów nad poziomem morza), który znajduje się niemal w samym środku wyspy. Jego nazwa oznacza dosłownie „śnieżny szczyt”, ale nie ma co się nią specjalnie sugerować, bo biały puch pojawia się tam raczej na zasadzie wyjątku niż reguły – średnio co kilka lat, co i tak dla miejscowej ludności jest sporym wydarzeniem. Przy dobrej widoczności z wierzchołka można dostrzec wulkan Teide na Teneryfie, a także zarysy Fuerteventury i La Gomery. Znaczną część góry stanowią od lat ściśle chronione tereny wojska hiszpańskiego, które posiada tam stację radarową oraz strategiczne elementy systemu telekomunikacyjnego. Niemniej jednak i tak wspomniany maszyn pochodzi z wulkanicznego jest wymarzoną miejscem dla wszystkich miłośników trekkingu. Oprócz zdobycia Pico de Las Nieves, warto też pokusić się o dotarcie na drugi najwyższy położony punkt wyspy – Roque Nublo. To charakterystyczny nek (pozostałość komina wulkanicznego) na wysokości 1813 metrów nad poziomem morza, który dawniej był miejscem kultu dla rdzennych ludów kanaryjskich,

a obecnie jest bardzo częstym motywem widniejącym na pocztówkach z Gran Canarii.

Osobliwością północno-wschodniej części wyspy są za to osiedla jaskiniowe w okolicach miasteczka Artenara, zamieszkiwane przez współczesnych jaskiniowców. Już za niewiele ponad 200 złotych za noc można przekonać się jak wygląda życie, które – zamiast w domku jednorodzinnym czy bloku – spędza się w grotach przerobionych na skądinąd niesamowicie przytulne mieszkania (tak zwane casas cueva). Będąc tam, warto wygospodarować trochę czasu na wędrówkę po Parku Przyrody Tamadaba, słynącego z lasów sosny kanaryjskiej, wąwozów oraz wybrzeża klifowego. Podobne atrakcje czekają na południowy zachód od Pico de Las Nieves w Barranco de Guayadeque. Wzorem Guanczów tam również nie brakuje osób, które nie wyobrażają sobie życia poza wykutymi w skałach mieszkaniami (choć oczywiście mają do dyspozycji sporo XXI-wiecznych wygod – między innymi anteny satelitarne czy baterie słoneczne zapewniające prąd). Nazwę tego wąwozu można dosłownie tłumaczyć jako „miejsce, którym płynie woda”, co wskazuje, że tutaj w bardzo zamierzchłych czasach była rwąca rzeka. Najpopularniejszą miejscowością w tej okolicy jest wioska o jakże oryginalnej nazwie Szkarłatne Jaskinie (Cuevas Bermejas), w której nawet kościół znajduje się wewnątrz skalnej komnaty.

O tym, jak przed wiekami wyglądało życie na wyspie, w epoce pierwotnych jej mieszkańców, można przekonać się zajeżdżając do kolejnego urzekającego wąwozu – Barranco de Fataga, który znajduje się na południu wyspy. Pośród tamtejszych cudów przyrody funkcjonuje bowiem Mundo Aborigen – odtworzona wioska Guanczów. Jako ciekawostkę wypada przy tym wspomnieć, że jeśli niektórzy określają Gran Canarię mianem „europejskich Hawajów”, to Barranco de Fataga spokojnie może być tytułowana jako „Wielki Kanion w pomniejszeniu”. A jeśli komuś wciąż będzie mało dobrze zachowanych pozostałości po pierwszych mieszkańcach Wysp Kanaryjskich, powinien jeszcze zobaczyć na północy wyspy takie miejsca jak: Cenobio de Valerón (tajemniczy spichlerz wykuty wysoko w skałach), klasztor Valeron w Santa Maria de Guía oraz Malowaną Jaskinię (Cueva Pintada) w miejscowości Gáldar. Z innych interesujących miejsc nie wolno pominąć: zabytkowego miasta Telde, które dawniej było stolicą wschodniej części wyspy, kurortu Maspalomas z najwyższą na wyspie latarnią morską i położonymi nieopodal zachwycającymi wydmiami w rezerwacie Dunas de Maspalomas, a także miasteczka Teror z XVIII-wieczną bazyliką Matki Boskiej Sosnowej (patronki Gran Canarii), do którego co roku ściągają tysiące pielgrzymów. A jest przecież jeszcze choćby znane z białych domów Agaete czy niemal idylliczne Puerto de Mogán – nie bez kozery nazywane czasem „małą Wenecją” z racji kanałów, mostów i kładek... ■

FOT. SHUTTERSTOCK (3), FOTOLIA (2)

GRAN CANARIA

perta w koronie wysp kanaryjskich



cena od **2599 zł**



RAINBOW

R.pl



Spotkanie z Państwem Środka

Niewiele jest miejsc na świecie, których atrakcyjność porównać można z tym, co mają do zaoferowania Chiny. Przykuwają one uwagę historyków i etnografów. Kuszą swym bogactwem przyrodników i zadziwiają archeologów. Sztuka chińska inspiruje artystów, nowoczesne miasta budzą zachwyt architektów, a gwałtowny rozwój gospodarczy zadziwia ekonomistów. Chiny fascynują także podróżników, którzy w swoich wędrówkach przez siedem kontynentów starają się dotrzeć do miejsc szczególnych.

Prawdziwą skarbnicą reliktyw historii jest Pekin, który dla przyjeżdżających z całego świata turystów stanowi najczęściej pierwszy kontakt z krajem niebiańskiego smoka. Główne atrakcje Pekinu sięgają początków XV wieku i związane są z losami dwóch ostatnich chińskich dynastii.

Śladami historii, czyli Zakazane Miasto

Centrum miasta wyznacza plac Tiananmen, czyli plac Niebiańskiego Spokoju, będący największym miejskim placem na świecie. Spotkanie

z historią cesarskich Chin najlepiej jednak zacząć przekraczając bramy Zakazanego Miasta – monumentalnego kompleksu, za murami którego przez prawie 500 lat toczyło się pełne intryg życie dworu cesarskiego. Pamiątki panowania dwóch ostatnich dynastii chińskich Ming i Qing wykraczają oczywiście poza mury Pałacu Zimowego. Wystarczy wspomnieć o świątyni Nieba, w której wszyscy cesarze zaklinali niebiosy, prosząc o przychylność i urodzaj każdego roku. Nie można zapomnieć także o Pałacu Letnim – miejscu, do którego przenosił się dwór cesarski, gdy upały w stolicy

stawały się nie do zniesienia. Spaceując wśród imponującej zieleni tego największego cesarskiego ogrodu, poznać można historię apodyktycznej cesarzowej wdowy Cixi, która – żądna władzy – zdobywała ją podstępem przez wiele lat. Podążając śladami historii, trzeba koniecznie dotrzeć na Wielki Mur. Ta monumentalna forteca to dzieło pierwszego w historii zjednoczonych Chin cesarza – Qin Shi Huang. To na jego rozkaz w III wieku przed naszą erą miliony robotników przystąpiło do prac, nader często przypłacając to swoim życiem. Pracą ludzkich rąk, bez ma-

szyn, często w ekstremalnych warunkach (pustynie, góry), powstało około sześć tysięcy kilometrów muru.

Na starożytnym szlaku

Historyczny szlak wiedzie do Xi'an – pierwszej stolicy Chin założonej przez cesarza Qin Shi Huang, który w pobliżu rozpoczął budowę niezwykłego grobowca, mającego być jego doskonałym światem po śmierci. Na straży grobowca stać miała monumentalnych rozmiarów terakotowa armia, ustawiona w pełnym rynsztunku bojowym. Patrząc na tysiące naturalnej wielkości figur, różniących się między sobą szczegółami, podziwiając kunszt ich wykonania – trudno uwierzyć, że wykonano je ponad dwa tysiące lat temu. Choć uwaga turystów z całego świata skupiona jest na Xi'an, właśnie z powodu tej niezwykłej, milczącej bojowej formacji miasto oferuje także wiele innych pamiątek z czasów swojej dawnej świetności. Wymienić tu można między innymi imponujące, najlepiej zachowane starożytne mury miejskie, a także wznoszącą się dumnie Pagodę Dzikiej Gęsi.

Ważne miejsce w historii zajmuje Luoyang, gdzie w I wieku naszej ery w specjalnie wybudowanej świątyni Białego Konia umieszczono buddyjskie księgi, które wówczas po raz pierwszy dotarły do Chin. Tym samym Luoyang stał się poniekąd historyczną kolebką chińskiego buddyzmu. Dziś można tutaj także podziwiać niezwykle przykład buddyjskiej sztuki sakralnej, jaka pojawiała się w Chinach, w formie kompleksów naskalnych – czyli wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO Groty Longmen. Jakby tych bogactw było mało – Luoyang szczyci się także posiadaniem znanego na całym świecie klasztoru Shaolin, w którym narodził się słynny styl walki kung-fu.

Rzeka Li i Kamienny Las

W okolicach Guilin (prowincja Guangxi) znajdują się niezwykle formacje krasowe, uznawane za jedno z najwspanialszych na świecie. Pojedyncze, wyrastające na płaskim terenie wapienne wzgórza, uformowane w wyniku erozji w najróżniejsze kształty, tworzą ciągnący się kilometrami magiczny, niemal księżycowy



Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP



W Państwie Środka z LogosTour



CHINY Południowe



CHINY (+Góry Żółte)



CHINY (Pekin – Szanghaj)



**CHINY – Tybet
(+rejs po rzece Jangcy)**



CHINY – Macau – Hongkong



CHINY dla koneserów

Sprawdź naszą ofertę
ponad 200 tras
oferujących niezapomniane
przeżycia

801 011 864
www.logostour.pl



DO CHIN
ZAPRASZA PARTNER
DZIAŁU PODRÓŻE

LogosTour



kompleks. Najlepiej przyjrzeć się im w czasie rejsu po wijącej się między wzgórzami rzece Li.

Jedynym w swoim rodzaju cudem natury jest Kamienny Las – labirynt mocno skrzęsanych wapiennych skał. W Yunnan są najpiękniejsze stare chińskie miasta Dali i Lijiang. Lijiang to chińska Wenecja, gdzie nad kanałami z czystą wodą z gór zwieszają się czerwone latarnie, a w tle oślepia bielą z lodowców Śnieżna Góra Nefrytowego Smoka.

W poszukiwaniu skarbów natury warto dotrzeć też nad rzekę Jangcy i odbyć rejs po jej tak zwanych Trzech Przełomach (taką nazwą określa się zespół krajobrazowy rozciągający się pomiędzy Chongqing a Yichang). W czasie jego trwania mija się fascynujące krajobrazy – liczne kaniony i urwiska, malownicze klify, wysokie góry oraz zbocza usiane pamiątkami przeszłości.

Na Dachy Świata

Pierwsze spotkanie z magicznym światem Tybetu ma najczęściej miejsce w Lhasie, stolicy której nazwa w języku tybetańskim tłumaczona może być jako „Miejsce Bogów”. Nad całym miastem dumnie wznosi się pałac Potala, monumentalna budowla będąca

siedzibą duchowego przywódcy narodu, Dalajlamy. Ten imponujących rozmiarów czerwono-biały kompleks uznawany jest za architektoniczny cud świata. Dla Tybetańczyków pałac Potala ma także wymiar symboliczny. Wznosi się wszakże w tym samym miejscu, gdzie ponad 1370 lat temu pierwszy król zjednoczonego Tybetu Songcen Gampo zbudował swoją siedzibę. Wybrane miejsce przetrwało do dziś, stając się symbolem trwałości i tożsamości narodowej.

Kilka kroków dalej błyszczą w słońcu złote dachy świątyni, która jest odwiecznym celem niekończących

się pielgrzymek – to pochodząca z VII wieku świątynia Jokhang, serce Lhasy i jednocześnie najświętsze miejsce całego Tybetu. Koniecznie trzeba przystanąć tu na moment i przyjrzeć się skupionym przed świątynią ludziom. Barwni, uśmiechnięci i niezwykle przyjaźni pokonują nieraz ogromne odległości, by tu dotrzeć. Pełni pokory i wiary oddają rytualne pokłony, obchodzą świątynię w swej korze, szepczą mantry i wprawiają w ruch swoje młynki modlitewne. Prędzej czy później stanąć trzeba przed monumentalną stupą Kumbum (stupa Dziesięciu Tysięcy Buddów) w Klasztorze Palkhor w Gyantze. Podobnie jak nie sposób będzie pominąć jednego z najważniejszych klasztorów lamaistycznych – Tashilumpo, ukrytego w drugim co do wielkości mieście Tybetu, Shigatse. Tashilumpo był siedzibą drugiego duchowego przywódcy Tybetu – Panczenlamy. Jednak Tybet to nie tylko relikty kultury i historii. Tybet to przede wszystkim ludzie, uśmiechnięci, szczerzy, radośni – mimo często ciężkich warunków życia. Ich serdeczność i czyste intencje w kontaktach z innymi są bez wątpienia odzwierciedleniem ich czystych serc. To przede wszystkim oni, Tybetańczycy – od wieków żmudnie pielęgnując swoje tradycje i zwyczaje, dbając o zachowanie poczucia tożsamości narodowej – sprawiają, że kultura tego narodu wciąż trwa. To właśnie oni tworzą tę słynną magię Tybetu, która działa jak magnes.





luxury apartments
for rent in Sopot, Gdańsk & Warsaw

comfort and pleasure

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

Wsiądź do pociągu i zobacz okolicę. Pięć tras idealnych na weekend

KOMUNIKACJA

Wystarczy bilet za 7 zł i można rozpocząć podróż po okolicy. Razem z SKM-ka możemy zobaczyć teren od Otwocka przez Warszawę, aż po Legionowo.

#Piotr Wróblewski

„Cudze chwalicie, swego nie znacie” mówi stare polskie powiedzenie. Zamiast wybierać się w długą i daleką podróż na drugi koniec kraju, warto poświęcić weekend żeby poznać okolicę. Szybka Kolej Miejska łączy podwarszawskie miejscowości i powoduje, że pomiędzy miastami aglomeracji warszawskiej przejedziemy w zaledwie kilkanaście minut. Kupując bilet za 7 zł albo całodobowy za 26 zł, który uprawnia nas do nielimitowa-

nej ilości przejazdów, możemy zobaczyć zespół pałacowy w Otwocku, niezwykle rzęby ze złomu w Pruszkowie czy rezerwat Świder w Józefowie.

Pierwsza trasa prowadzi nas z Pruszkowa przez Ursus i Józefów, aż do Otwocka. Po drodze warto zrobić sobie przerwę na oglądanie Białego Pałacu w Piastowie czy na spacer po Olszynie Grochowskiej. Kolejna linia zaczyna się na lotnisku Chopina, tutaj polecamy taras widokowy, i ciągnie się przez Śródmieście aż do Sulejówki. Na końcu trasy punktem obowiązkowym jest oczywiście willa „Milusin” zbudowana dla Józefa Piłsudskiego. Z SKM-ki jadąc z lotniska do Wieliszewa warto wysiąść w Legionowie i przepacerować się po uroczym rynku miejskim zaaranżowanym w formie parku.

●●● ALTERNATYWA DLA SAMOCHODU

Tańsza, szybsza i bardziej ekologiczna. Szybka Kolej Miejska wyrasta na lidera transportowego w aglomeracji warszawskiej. Nowoczesne, klimatyzowane pociągi, sprawny system informacji pasażerskiej, a przede wszystkim brak korków na torach powodują, że Szybka Kolej Miejska sta się się dobrą alternatywą dla samochodu. Warszawska SKM-ka jeździ już od ponad 10 lat. W 2005 roku przedsiębiorstwo zaczęło z jedną trasą, do Falenicy. Teraz z Warszawy dojedziemy do Pruszkowa, Legionowa i Otwocka. W sumie możemy korzystać z czterech linii, które rocznie przewożą ponad 25 mln pasażerów. Warszawska Szybka Kolej Miejska posiada 32 pociągi, z których najstarszy ma zaledwie dziesięć lat. Tabor to bardzo duża zaleta przewoźnika, podobnie jak system informacyjno-biletowy, który zintegrowany jest ze wszystkimi elementami warszawskiej komunikacji miejskiej. Na jednym bilecie przejedziemy np. z dworca w Otwocku do stacji Warszawa Śródmieście i dalej autobusem na Krakowskie Przedmieście czy tramwajem na Wolę. W najbliższym czasie spółka rozbuduje stację techniczną postojową. W przyszłości planowane jest uruchomienie dodatkowych połączeń, w tym na wyremontowanej linii do Piaseczna. Tam na tzw. trasie radomskiej, szybkie pociągi będą mogły osiągnąć maksymalną prędkość i rozpędzić się aż do 160 km/h.

S2

S3

TRASA ROWEROWA Z LOTNISKA DO PIASTOWA

Wysiadając z SKM-ki na Lotnisku Chopina możecie wyruszyć w liczącą kilkanaście kilometrów trasę do Pruszkowa i Piastowa. W zależności od upodobań, do wyboru macie jedną z trzech wygodnych tras rowerowych. Do Warszawy wróćcie wygodnie pociągiem SKM.

S1

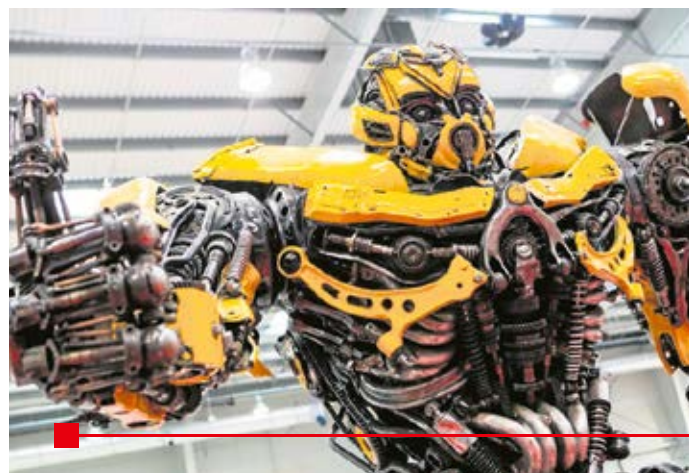
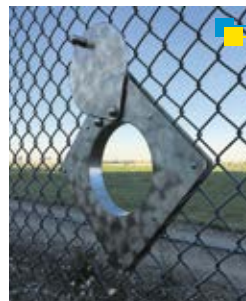


KRAINA JEZIORKI

Ponad 400 km szlaków rowerowych znajdziecie w dolinie rzeki Jeziorki. Na trasie wspaniała przygoda, ciekawe zabytki, a atrakcje są dla całych rodzin.

PUNKTY SPOTTERSKE

Pasjonaci lotnictwa mogą przez nie obserwować i fotografować startujące i lądujące samoloty.



SKUP ZŁOMU PRZY CZŁOŁU W PRUSZKOWIE

Ma opinię najsłynniejszego skupu złomu w Polsce. Szczyci się kolekcją stalowych figur Obcego, Predatora, Spidermana i Transformersów, skonstruowanych ze zdobytego złomu.

S1

S2

DWOREK „MILUSIN” W SULEJÓWKU

Wybudowany w 1923 r. dworek był darem oficerów legionowych dla marszałka Józefa Piłsudskiego. Teraz mieści się tam muzeum.



LASEK NA KOLE

Zielona przestrzeń w obrębie miasta. Dobre miejsce do uprawiania sportu, spacerów i piknikowania.

S9

ZALEW ZEGRZYŃSKI

Podwarszawskie „morze” jest atrakcyjne o każdej porze roku, bo chociaż pływanie i sporty wodne są przywilejem lata, to spacer, widok, świeże powietrze i przyrodę polecamy zawsze.

S3

S9



Podróżuj po Warszawie i Mazowszu



S1

PLAŻA NAD ŚWIDREM

Czysta woda, urocze zakątki i piaszczysta plaża - to główne atuty wypoczynku na plaży w Józefowie lub Otwocku. Polecamy!



ŚWIDER MAJERY

Do Otwocka warto się wybrać aby podziwiać perełki architektury drewnianej, czyli słynne świdermajery. Domy i pensjonaty powstające na przełomie XIX i XX wieku na linii otwockiej charakteryzują się ażurowymi zdobieniami werand i ganków oraz szpiczastym zwieńczeniem dachów.



S1

ZESPÓŁ PAŁACOWY W OTWOCKU

To jedna z niewielu tak dobrze zachowanych na Mazowszu późnobarokowych siedzib magnackich. Mieści się tam Muzeum Wnętrz



S2

PARK MILITARNY REMBERTÓW

Miłośnicy sztuki wojskowej mogą oglądać samoloty, śmigłowce, czołgi i armaty. Na terenie parku jest też miejsce do piknikowania.

SKM

www.skm.warszawa.pl

SKM przy współpracy

naszemiasto



Pod koniec lipca (26–31 lipca) odbędą się Światowe Dni Młodzieży w Krakowie. Pielgrzymi z całego świata przyjadą na spotkanie z papieżem. PKP Intercity przygotowało specjalną ofertę indywidualną dla uczestników ŚDM 2016.

Biorąc pod uwagę bardzo dobrze rozwiniętą infrastrukturę kolejową Krakowa, najdogodniej będzie dotrzeć na miejsce obchodów Światowych Dni Młodzieży pociągiem. A jeśli podróżować koleją, to najlepiej z PKP Intercity. Przygotowaliśmy nasz tabor na przewiezienie ponad stu tysięcy wiernych.

Oferta specjalna Bilet ŚDM Kraków 2016

Bilet w ofercie specjalnej Bilet ŚDM Kraków 2016 można zakupić na przejazdy w okresie od 16 lipca do 15 sierpnia 2016 roku, w klasie 2. bezpośrednimi pociągami TLK (Twoje Linie Kolejowe) oraz IC (InterCity). Termin ważności biletu rozpoczyna się 16 lipca albo w dniu jego zakupu (dotyczy biletów zakupionych po 16 lipca). Bilet uprawnia do trzech przejazdów jednorazowych w dowolnych relacjach w terminach na nim wskazanych, a zryczałtowana cena wynosi 149 złotych. Oferta specjalna jest przeznaczona wyłącznie dla zarejestrowanych pielgrzymów. Rejestracja uczestników Światowych Dni Młodzieży Kraków 2016 odbywa się elektronicznie (on-line), poprzez wypełnienie formularza rejestracyjnego na stronie organizatora wydarzeń (www.krakow2016.com).

Jak kupić bilet?

Zakup biletu w ofercie specjalnej Bilet ŚDM Kraków 2016 jest bardzo prosty! Wystarczy zalogować się w serwisie e-IC na stronie www.intercity.pl, a następnie wybrać ofertę specjalną. Ważne, by wpisać kod pielgrzyma, który przyznawany jest na etapie rejestracji na stronie organizatora wydarzeń. Bilet w ofercie specjalnej przed każdym jednorazowym przejazdem wymaga legalizacji. Polega ona na pobraniu przed podróżą miejscówki w systemie e-IC, na której wskazane będą szczegóły podróży (między innymi data przejazdu, numer pociągu i miejsca, relacja). Bilet bez miejscówki jest nieważny! Bilet i pobrana do niego miejscówka muszą być wydrukowane lub zapisane na urządzeniu mobilnym w formacie PDF, aby właściciel mógł je okazać w pociągu podczas kontroli. ■

Papież Franciszek z biletem honorowym PKP IC

27 kwietnia delegacja PKP Intercity przekazała papieżowi Franciszkowi podczas audiencji generalnej na placu Świętego Piotra bilet honorowy na pociąg Bożego Miłosierdzia „Święta Siostra Faustyna” relacji Gdynia Główna – Kraków Główny.

Więcej znaczy taniej

Atrakcyjna oferta PKP Intercity dla podróżujących po Polsce w dużym gronie. Każdego roku z przejazdów grupowych korzysta nawet kilkaset tysięcy osób!

Przejazdy grupowe z PKP Intercity to korzystna propozycja dla tych, którzy podróżują po kraju w grupie co najmniej 11-osobowej. Dla wygody wszystkich pasażerów wybierających się w podróż w większym gronie PKP Intercity uruchomiło specjalną aplikację – wniosek na przejazd w grupie składa się przez Internet, a czas jego rozpatrzenia wynosi maksymalnie pięć dni roboczych. ■



Czy wiesz, że...

1. Na każdych 20 uczestników grupy – jedna osoba jest uprawniona do bezpłatnego przejazdu; jednak liczba uprawnionych do bezpłatnego przejazdu nie może przekroczyć 4 osób.
2. Najwcześniej bilety można zamówić na 90 dni przed podróżą, najpóźniej – na 14 dni przed zaplanowanym terminem wyjazdu grupy.
3. Podczas kontroli organizator przejazdu powinien okazać konduktorowi zarówno bilety, jak i „Kartę przejazdu grupy”. Uczestnicy przejazdów grupowych, którzy korzystają z uprawnień do ulg ustawowych, powinni okazać stosowne dokumenty poświadczające te uprawnienia.

Poradnik krok po kroku



KROK 1

Rejestracja lub logowanie (jeśli posiadamy już konto) na stronie przejazdygrupowe.intercity.pl.



KROK 2

Wypełnienie elektronicznego wniosku. Poza niezbędnymi danymi osoby odpowiedzialnej za grupę (osoba ta musi jechać razem z grupą), należy podać liczbę pasażerów – z podziałem na przysługujące im zniżki.



KROK 3

Czas rozpatrywania wniosku to **maksymalnie pięć dni roboczych**. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia – należy wydrukować „Kartę przejazdu grupy” po zalogowaniu na swoje konto w aplikacji.



KROK 4

Można **wykupić bilety w kasie PKP Intercity** wskazanej przez siebie we wniosku – najpóźniej na siedem dni przed terminem wyjazdu.

KROK 1

Zainstaluj aplikację IC Mobile Navigator na swoim smartfonie. Aplikacja dostępna jest w sklepach Google Play (7,2 MB), Windows Phone (5 MB), oraz AppStore (8,4 MB).



Mobilna aplikacja PKP Intercity

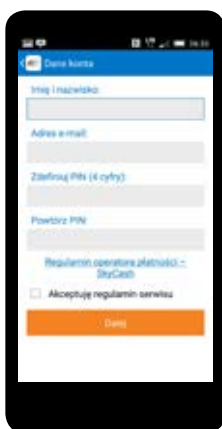
Wyszukuj połączenia i kupuj bilety nawet na pięć minut przed odjazdem. Sprawdzaj punktualność pociągów oraz informacje o ofertach. Zobacz, jakie to proste!

KROK 2

Aby sprawdzić cenę biletu i go kupić, po uruchomieniu aplikacji należy **utworzyć konto u operatora płatności SkyCash**. Rejestracja jest bardzo prosta.



Podaj numer telefonu, który zostanie zweryfikowany specjalnym SMS-em.

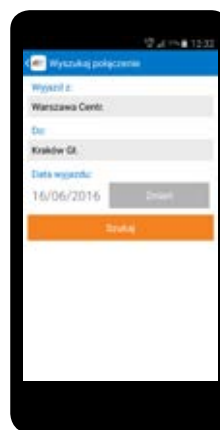


Podaj imię i nazwisko oraz ustal swój PIN zabezpieczający.

Jeżeli nie chcesz się rejestrować, możesz używać aplikacji IC Mobile Navigator, aby sprawdzić punktualność pociągów bądź zapoznać się z ofertami specjalnymi PKP Intercity.

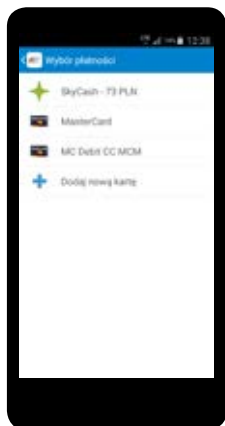
KROK 3

Wyszukaj interesujące cię połączenie.



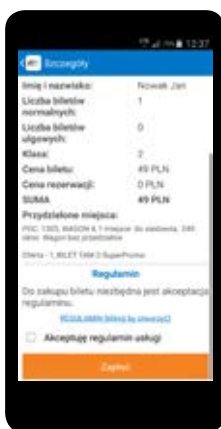
KROK 6

Na koniec **wyberz sposób płatności**. Możesz zapłacić za pomocą karty płatniczej, którą możesz w tym kroku dodać, albo konta SkyCash, na którym są już środki.



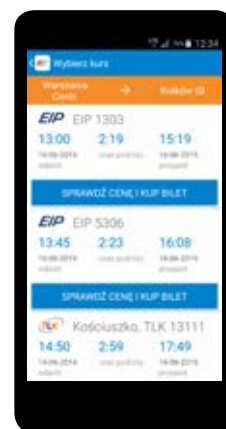
KROK 5

Po sprawdzeniu dostępności pojawi się ekran akceptacji z podaną ceną biletu lub biletów.



KROK 4

Po wybraniu dogodnego połączenia za pomocą przycisku „Sprawdź cenę i kup bilet” pojawi się okno, w którym możesz na przykład określić liczbę pasażerów, wybrać przysługujące ulgi i wskazać klasę, w której chcesz podróżować.



Pobierz aplikację
IC Mobile Navigator

Z PODRÓŻY KOLEJĄ ● ● ●

KONKURS FOTOGRAFICZNY

EDYCJA II



**KONKURS
– TRWA –**

OD 25.06
DO 31.08



W PULI NAGRÓD AŻ
12 000 ZŁ
WEŹ UDZIAŁ I WYGRAJ!

...

SZCZEGÓŁY NA WWW.ZPODROZYKOLEJA.PL

Organizator:

Sandmix
NATURALNIE DOSKONAŁE

Współorganizatorzy:

PKP
POLSKIE KOLEJE PAŃSTWOWE
Spółka Akcyjna

IC PKP INTERCITY

Patroni medialni:

RK
RADIO
KRAKÓW

Digital
Camera

fotopolis.

onet.

Gadżety dla psa



O tym, jak wygląda rynek psich gadżetów i co modny pies powinien nosić w tym sezonie opowiada **Karolina Płókarz**, autorka bloga niuchacz.com, na którym zamieszcza testy psich gadżetów, właścicielka Niuchacza – czteroletniej suczki rasy owczarek australijski.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

Ile Niuchacz ma obroży?

Okolo 20 (*śmiech*).

Dlaczego aż tyle?

Cóż, tak jak wielu psiarzy, kocham gadżety. Znam osoby, które wydają na psa więcej, niż na siebie. Jest tyle ładnych rzeczy, że łatwo się w tym zatracić. Owszem, psu wystarczy jedna smycz i jedna obroża, ale nawet taki podstawowy zestaw nie musi być nudny.

Psu zapewne obojętny jest kolor obroży...

Tak, ale dopasowanie jej na przykład do koloru własnego ubioru jest fajne. To też jakieś wyrażanie siebie. Obroża w nowym kolorze to trochę tak, jak nowe buty lub nowy lakier do paznokci.

Kiedy ponad pięć lat temu trafił do mojego domu pies, nie było tak wielkiego wyboru.

Teraz firm szyjących i produkujących obroże nawet nie sposób wymienić...

Jest ogromny boom na psie gadżety, ale jestem pewna, że jeszcze nie jest to ten szczytowy punkt. Powstają nowe marki, które wymyślają nowe wzory i modele. Bardzo często te firmy zakładają sami psiarze, tłumacząc, że nie znaleźli w żadnym sklepie obroży lub smyczy, która odpowiadałaby ich



Puławy

idealne na weekend

Wielowiekowe dziedzictwo rodziny Czartoryskich – wspaniała osada pałacowo-parkowa, świetnie zachowane zabytkowe budowle takie jak Pałac Czartoryskich, Świątynia Sybilli, Dom Gotycki czy Domek Aleksandryjski, imponująca zieleń. Do tego szlaki piesze, rowerowe i wodne biegnące po terenie Małopolskiego Przełomu Wisły – w pięknym otoczeniu przyrody i z zapierającymi dech w piersiach widokami. To wszystko decyduje o atrakcyjności Puław – niespełna 50-tysięcznego miasta położonego w północno-zachodniej części Lubelszczyzny, świętującego w tym roku 110. rocznicę nadania praw miejskich.

Puławy na przestrzeni kilku wieków przeobraziły się z małej rybackiej wioski położonej u przeprawy przez Wisłę w nowoczesny, sprawnie funkcjonujący ośrodek miejski. Szczególnie intensywny rozwój nastąpił na przestrzeni ostatnich 10 lat.

Dzięki finansowaniu unijnemu Puławy zyskały m.in. nowoczesny stadion piłkarsko-lekkoatletyczny z pełnym zapleczem technicznym. Dzięki temu powstał imponujący, położony na skra-

ju lasu piękny kompleks sportowo-rekreacyjny z dwoma pełnowymiarowymi boiskami piłkarskimi, 50-metrową pływalnią odkrytą i mini-aquaparkiem. Zagospodarowane zostało też pobrzeże wiślane. Część miasta położona nad Wisłą zyskała zupełnie nowe oblicze – powstał bulwar spacerowy oraz port rzeczny, przystosowany do pełnienia funkcji turystyczno-rekreacyjnych. Szeroko rozumianej współpracy nauki z biznesem ma służyć z kolei Puławski Park Naukowo-Technologiczny, w którym stawia się na racjonalizację, badania nad nowymi technologiami i produktami oraz ich transfer do procesów produkcyjnych. Już dziś funkcjonuje tam kilka podmiotów oferujących innowacyjne rozwiązania. Ponadto dzięki

funduszom unijnym zmodernizowane zostały puławskie ulice, wybudowano nowe drogi, zagospodarowana została przestrzeń miejska – place, skwery i zieleńce.

Wszystkim przedsięwzięciom, nie tylko inwestycyjnym, podejmowanym przez lokalny samorząd przyświeca hasło: „Z myślą o człowieku”, zgodnie z którym w Puławach ma się żyć lepiej, wygodniej, łatwiej. Miasto z roku na rok staje się coraz bardziej atrakcyjne dla turystów, oferując nie tylko odrestaurowane zabytki, ale też ciekawe szlaki turystyczne, dobrą bazę noclegową i gastronomiczną.

Żyj, pracuj, kochaj... w Puławach. Zapraszamy!

www.pulawy.eu





gustom. Więc postanowili sami ją zrobić. Bardzo dużo firm daje nam możliwość personalizacji i wykonania akcesoriów na specjalne zamówienie. Możemy nie tylko wybrać materiał, z którego zostanie uszyta obroża, ale też na przykład wyhaftować na niej imię psa lub inny dowolny napis. Możliwości są ogromne, a jakość wielu rzeczy wyjątkowa – są robione także z polskich materiałów.

No dobrze, mamy już smycz i obrożę, co dalej?

Rzeczami, na które psiarze potrafią wydać fortunę, bez wątpienia są zabawki. Owszem, dla psa, który lubi się bawić, najlepszą zabawką będzie pusta butelka po coca-coli albo stara piłka znaleziona w trawie, jednak wybór w sklepach jest tak



ogromny, że nawet dla najbardziej wybrednego czworonoga coś znajdziemy. Ostatnio widziałam na przykład zabawki do wody, które nie toną, choć nasiąkają wodą i pies, kiedy je łapie, jednocześnie nawadnia się i schładza, albo zabawki przeznaczone dla niewidomych psów.

Jak to?

To interaktywne elektroniczne zabawki, które wydają dźwięk i dzięki temu pies wie, gdzie są i może się nimi bawić.

I pewnie kosztują fortunę.

Ceny psich gadżetów są bardzo różne i każdy znajdzie coś na miarę swoich potrzeb i możliwości finansowych. Można kupić obrożę za kilkanaście złotych, a są ekskluzywne marki, gdzie cena to nawet 150 złotych. Zwykła piłka kosztuje 10 złotych, ale są też takie za 90 złotych.

Co zrobić jeśli „psia szafa” zaczyna pękać w szwach? Oddać rzeczy do schroniska?

To jedna z możliwości. Bardzo popularne są psie bazariki organizowane przez psiarzy na Facebooku. Część z nich to bazariki charytatywne, gdzie pieniądze są przeznaczone na zwierzęta w potrzebie, a część to po prostu wyprzedaże „psich szaf”. Ja ostatnio sporo rzeczy wyprzedałam. Za pieniądze z takiego bazariku z czystym sumieniem mogłam kupić nową smycz. To taki psi recykling. Poza tym na bazarach często można upolować modne gadżety w bardzo atrakcyjnych cenach. Niekiedy nawet nieużywane – po prostu ktoś coś kupił, a na przykład okazało się, że nie pasuje na psa.

Co modny pies powinien nosić w te wakacje?

Psu przede wszystkim powinno być wygodnie. Wakacyjna obroża powinna nadawać się do wody, dobrze jeśli ma podszycie z soft shellu lub innego szybkoschnącego materiału oraz nierdzewne zapięcie. Na wakacje przydadzą się też silikonowe składane miski – bardzo wygodne w podróży. I psi kocyk – zajmuje mało miejsca, a sprawdza się na wyjazdach jako posłanie lub miejsce, gdzie pies może odpocząć.

A najmodniejsze kolory?

Z tego co widzę, to króluje róż. Ja kocham połączenia różowego z niebieskim i w takich zestawieniach Niuchacz będzie się najczęściej prezentować tego lata. ■

Katarzyna Świerczyńska

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



Dworzec PKP
w Malborku

Hostele na dworcach

Dworce kolejowe przestają być wyłącznie miejscami, gdzie czeka się na pociąg. Gruntownie modernizowane przez PKP S.A. obiekty oferują podróżnym coraz szerszy wachlarz usług. Niektóre z nich, z uwagi na architektoniczne walory, stają się także prawdziwymi atrakcjami turystycznymi, które warto zobaczyć podczas letnich podróży.

Ale to nie wszystko. Mało kto wie, że na niektórych dworcach znajdują się także... hostele. Tak jest między innymi w Malborku, Elblągu, czy Modlinie. Wkrótce zostanie również otwarty hostel na dworcu w Elku.

Malbork i Elbląg

Oba miasta leżą na popularnych turystycznych szlakach – Malbork wyróżnia średniowieczny zamek Zakonu Krzyżackiego, a Elbląg znajduje się na trasie nad morze i Mazury.

Dworzec w Malborku mieści się w zabytkowym budynku z 1891 roku. Kilka lat temu został odrestaurowany i stał się prawdziwą wizytówką miasta. Znajduje się w samym centrum, dlatego wszędzie stąd blisko. To bardzo

dobrze miejsce na nocleg. W zmodernizowanym budynku powstał hostel, w którym znajduje się 16 pokoi. Hostel na dworcu w Elblągu oferuje dziewięć nowoczesnych urządzonych pokoi dwu- i trzyosobowych z łazienkami oraz przestronny apartament o powierzchni 55 metrów kwadratowych dla pięciu osób. Każdy pokój, zarówno w hostelu w Elblągu, jak i w Malborku, jest wyposażony w łazienkę, klimatyzację i bezprzewodowy Internet.

Modlin

Zabytkowy dworzec kolejowy w Modlinie przez wiele lat był wyłączony z użytku. Kilka lat temu został gruntownie odrestaurowany i znów może służyć podróżnym. Na pierwszym piętrze znajduje się hostel,

którego pokoje mają niepowtarzalny klimat, współgrający z historycznym charakterem budynku. Ponadto jest tu dostęp do darmowego Wi-Fi. Jednym z atutów dworca w Modlinie jest lokalizacja nieopodal portu lotniczego.



Dworzec PKP w Modlinie



mytaxi

**WARSZAWA, KRAKÓW,
A TERAZ TRÓJMIASTO!**

**Trójmiasto
50%
taniej**

Gdy potrzebujesz taksówki „na już”, bez wyszukiwania numeru do centrali i podawania dokładnego adresu pod którym się znajdujesz, mytaxi – aplikacja do zamawiania taksówek z licencją, jest najlepszą opcją. Dostępna w Warszawie i Krakowie a teraz także w całym Trójmieście.

mytaxi, to pierwsza tego typu aplikacja na świecie. **W Polsce działa w Warszawie, Krakowie oraz od maja 2016 roku również w Gdyni, Gdańsku i Sopocie. Z okazji startu aplikacji mytaxi w Trójmieście, do 30 czerwca trwa promocja, podczas której pasażerowie płacą tylko 50 procent ceny za każdy przejazd na terenie tej aglomeracji.** Zniżka nalicza się automatycznie pod warunkiem, że kurs zostanie opłacony przez aplikację mytaxi. Mechanizm działania jest bardzo prosty:

nie trzeba dzwonić na centralę, żeby zamówić taksówkę. Każdy pasażer ma bezpośredni kontakt z kierowcą, który po niego przyjedzie. Jeżeli spotkanie się przedłuży, można zadzwonić albo wysłać SMS bezpośrednio do kierowcy. Nie bez znaczenia jest też to, że za kierownicą takiego auta zawsze jest licencjonowany kierowca, który zna miasto i może jechać buspasem.

Bezpieczeństwo i wygoda
Głównym atutem tej aplikacji jest przejrzystość i łatwość w obsłudze

– wystarczy kliknąć raz, żeby zamówić taxi. GPS określa lokalizację, a aplikacja wyszukuje najbliższego kierowcę. Wyświetla jego zdjęcie, imię i nazwisko, markę auta oraz numer telefonu. Możemy też wybrać, ile maksymalnie chcemy zapłacić za każdy przejechany kilometr trasy. Po zamówieniu taksówki na mapie widać zbliżające się po nas auto. Po dotarciu do celu można zapłacić przez aplikację, czyli gdy nie mamy gotówki, nie trzeba szukać bankomatu. Raz podpinamy kartę do aplikacji i wygod-

nie nią płacimy. Każdą transakcję musimy też potwierdzić, zatem karta nie zostanie obciążona bez naszej wiedzy. Po zakończeniu przejazdu otrzymujemy mailowe potwierdzenie płatności.

Jedna aplikacja w całej Europie

Aplikacja mytaxi powstała w 2009 roku w Hamburgu, a obecnie działa w Niemczech, Hiszpanii, Portugalii, Austrii, Włoszech, a w Polsce w Warszawie, Krakowie i całym Trójmieście. W każdym z tych krajów aplikacja automatycznie wyszukuje najbliższe dostępne taksówki. Nie ma potrzeby pobierać nowej wersji. Aplikacja jest dostępna bezpłatnie na systemy operacyjne iOS, Android i Windows Phone.

Taksówka dla firmy

mytaxi sprawdza się też świetnie jako narzędzie dla firm. Użytkownicy zgodnie podkreślają atuty tego rozwiązania: przejrzyste zasady działania dla obu stron, innowacyjność i intuicyjność obsługi.



Dzięki dostępnym opcjom, jak na przykład wybór stawki przejazdu, zarządzanie listą uprawnionych pracowników, podgląd przejazdów i kosztów w czasie rzeczywistym, konto firmowe mytaxi umożliwia skrupulatną kontrolę wydatków i znaczące oszczędności. Firmy korzystające z usług mytaxi zmniejszają także koszty administracyjne związane z rozliczaniem przejazdów taksówkami, ponieważ

wystawiana jest tylko jedna zbiorcza faktura. A pracownicy nie muszą już zbierać paragonów lub voucherów i rozliczać przejazdów po fakcie ani płacić za służbowe przejazdy z własnych środków.



Zupy na ochłodę

Przede wszystkim orzeźwiają w czasie upałów, są niezwykle zdrowe oraz sycące. Mają niewiele kalorii, a ich różnorodność potrafi zadowolić nawet najbardziej wybredne podniebienie.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Letnie zupy, czyli chłodniki, znane są niemal na całej kuli ziemskiej. Aby je przygotować, nie trzeba posiadać szczególnych umiejętności kulinarnych – wystarczy pomysł i dobry blender. Klasykiem hiszpańskiej kuchni jest pochodzące z Andaluzji gazpacho, czyli nasza, trochę zmodyfikowana pomidorowa na zimno. Co ciekawe – przepis ten, według podań, zostawili Hiszpanom Arabowie. Do przygotowania zupy niezbędne są dojrzałe, wyraziste w smaku pomidory bez skórki (mogą być z puszki), czerwona papryka, czosnek, cebula i sok pomidorowy (niektórzy dodają jeszcze namoczony chleb). Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę, dodajemy oliwę, przyprawiamy, chłodzimy w lodówce i... gotowe! Przed podaniem warto gazpacho posypać grzankami lub serwować z jedną, dużą, ciepłą grzanką – w ramach kontrastu ciepło-zimno – z roztopionym serem mozzarella. Uwaga! Kucharze tradycjoniści w Hiszpanii nie miksują pomidorów tylko je przecierają, aby chłodnik nie stracił wyrazistego, czerwonego koloru na pomarańczowy, przez przenikające podczas miksowania powietrze.

Co kraj, to obyczaj

Do przyrządzania chłodników warzywnych świetnie nadają się: surowe ogórki, cukinia, buraczki, botwinka, rzodkiewka oraz kalarepa. Jako dodatki, oprócz grzanek, warto wykorzystać pestki dyniowe, sery oraz wyjątkowo polecane w tym sezonie – chipsy warzywne, których przygotowanie w domu zajmie dosłownie chwilę. Idealnie gasi pragnienie, jednocześnie sycąc, bułgarski tarator przypominający w smaku trochę greckie tzatziki (ale jest bardziej rzadki), w którego skład wchodzi: jogurt naturalny (Bułgarzy chętnie używają zsiadłego mleka lub jako bazę wykorzystują wodę z octem), surowe ogórki, czosnek i mnóstwo koperku. Całość uzupełniają pokruszonymi na wierzchu włoskimi orzechami. Często podaje się go z pieczonymi ziemniakami. Co kraj, to obyczaj.

MADERA
wyspa
kwitnąca
cały rok



cena od **1899 zł**



RAINBOW

R.pl





Hiszpańskie gazpacho



Irański chłodnik na bazie szpinaku



Chłodnik owocowy



Chłodnik litewski



Chłodnik francuski na bazie szczypiorku



Czy wiesz, że...

- warto chłodzić podawać w glinianych miseczkach, ponieważ na dłużej zachowują niską temperaturę. Można też do zupy dodać kilka kostek lodu,
- wszystkie produkty do przygotowania chłodnika powinny być schłodzone,
- chłodniki: poprawiają odporność, dodają energii, usprawniają trawienie oraz odbudowują mikroflorę przewodu pokarmowego,
- po przyrządzeniu, a przed podaniem, warto chłodzić przez około dwie godziny w lodówce,
- chłodniki mocniej doprawiamy niż tradycyjne zupy na ciepło, ponieważ po schłodzeniu smaki są mniej intensywne,
- owocowe chłodniki można serwować z lodami, startą czekoladą oraz kawałkami owoców.

Zaś Meksykanie swój chłodzić przygotowują na bazie awokado, Irańczycy – szpinaku, Włosi – melona i pomarańczy, Węgrzy natomiast uwielbiają meggy-leves – chłodzić owocowy z wiśniami, przyprawiony cynamonem i goździkami. Francuzi są zakochani w swoim chłodzić o nazwie vichyssoise, przyrządzanym z ugotowanych ziemniaków, pora i szczypiorku z wykwinym dodatkiem – łososiem.

A może tak z mięsem?

Nasi wschodni sąsiedzi Rosjanie ze smakiem zjadają się latem okroszką – chłodzić przyrządzanym na bazie kwasu chlebowego, surowych ogórków, ziemniaków, ugotowanych na twardo jajek oraz mięsa (na przykład pokrojonej w kostkę kielbasy). Okroszka jest daniem narodowym, znanym w Rosji od kilkuset lat! Nie może się bez niej odbyć żadne letnie przyjęcie. Na Białorusi, Litwie, Ukrainie czy w Polsce największą popularnością cieszy się chłodzić litewski, który przygotowuje się z botwinki, ogórków, szczypiorku i koperku. W zależności od kraju zupę przyrządza się z kwaśnej śmietany, jogurtu lub kefiru. Za naszą wschodnią granicą, gdzie zupy jada się treściwe – gospodynie do chłodzić litewskiego chętnie dodają szyjki rakowe lub pokrojoną w paseczki cielęcinę albo ugotowaną pierś z kurczaka oraz pieczoną kurę. ■



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



Odmiana Catania - biały miąższ

Król ziemniak

Ludzka potrzeba poszukiwań nowych smaków i inspiracji kieruje nas w najodleglesze zakątki świata. Odkrywamy z wielką pasją nowe potrawy, owoce, sery, wina, zioła oraz techniki ich przyrządzania.

TEKST: KRZYSZTOF KOROLEWICZ

To, o czym 10 lat temu nikt z nas nie słyszał, dzisiaj staje się banalnym abc smakosza – kuchnia molekularna, sous vide, fusion czy klasyczne confit. Już nam nie wystarczy schabowy z anansem przybierający na czas letniego sezonu szumną nazwę kotleta hawajskiego czy dwumetrowa buła z serem jako zapiekanka XXL. Całe szczęście! Ten, kto się trochę wysilił, zapewne jadł już dobre sushi, wołowinę Chateaubriand, owoce morza z Portugalii, sery i wina francuskie, a na deser czekoladki belgijskie i superdrogie amerykańskie lody. Kulinarne trendy kierują



nas w coraz to bardziej wyrafinowane destynacje i..., no właśnie, tu zaczynam się trochę niepokoić. Mam wątpliwości, czy szukając wyrafinowanych dań na skalę światową oraz adresów najlepszych restauracji, nie przeskakujemy siedmiolilowym krokiem tego, co mamy pod nosem przez cały rok.

Wino i ziemniak – dwa byty z ziemi

Jak wino oddaje smak ziemi, tak i ziemniaki są jej owocem, a ich smak jest od niej zależny. Ponieważ w naszym kręgu kulturowym obecność ziemniaka nie budzi sensacji, to jednak moje zdziwienie

budzi jego skromne wykorzystanie. Brakuje mi w restauracjach sezonowych potraw z tej cudownej bulwy (szparagi z młodymi ziemniakami) czy podziału na typy kulinarne i nazwy odmian (w Polsce jest ich ponad 120), jak i opisu pochodzenia ziemniaków. To pozbawia nas – jako konsumentów – autentyczności regionalnych smaków. Bardzo spodobał mi się sposób na spożywanie mało przetworzonej żywności regionalnej. W Niemczech sieci handlowe wprowadzają markę „Produkt z naszego regionu”. Na półki sklepów trafia towar wyprodukowany w odległości maksymalnie 30 kilometrów od miejsca zamieszkania potencjalnego klienta.

Ziemniak nam nieznany

Ziemniaki są ekstremalnie zdrowe, nieprzetworzone i dostępne w stanie świeżym przez cały rok. Mało kto wie, że są bogate w dobrze przyswajalne białko, błonnik, witaminy (C, B, PP, E i K), potas oraz magnez (regularne spożycie ziemniaków podnosi odporność na stres), odkwaszają organizm, a do tego nie zawierają glutenu. Natomiast zawarte w nich węglowodany w postaci skrobi są wyjątkowo pożytecznym źródłem energii. Dodatkowo są bogate w związki fenolowe, które zmniejszają agregację czerwonych krwinek. Dla osób obawiających się wysokiego indeksu glikemicznego mam dobrą wiadomość. W zimnych ziemniakach występuje tak zwana skrobia oporna, którą trawimy jak błonnik, co nie powoduje podwyższenia poziomu glukozy we krwi. Choć często są produkowane

w nowoczesnych gospodarstwach, nie kumulują pestycydów, co jest zbawienne dla wszystkich konsumentów. Ziemniak to również ekobohater: do produkcji kilograma ryżu potrzeba 3000 litrów wody, kilograma makaronu – 1800 litrów, a kilograma ziemniaków zaledwie 295 litrów wody.

Kucharzu, czy ci nie żal?

Jednak najwięcej problemów mamy z naszą ulubioną odmianą. Mimo że na rynku jest około 200 gatunków tej smacznej bulwy, to w handlu występuje zaledwie kilkanaście. Reszta pełni rolę nieznaną statystów. Miejsca, gdzie można kupić przynajmniej pięć dobrze oznakowanych odmian, należą do rzadkości (wyjątek stanowi rynek w Nowej Soli, warzywniak na lubartowskim rynku oraz EkoBazar w Warszawie). Odwiedzając restauracje w Niemczech, polecane przez przewodnik Michelin, próbowałem ziemniaki w wielu odsłonach: jako cudowne purée, zapiekanek, knedle, rosti czy gratin. A cóż z ziemniaka spotkamy w naszych lokalach? Niestety, bardzo niewiele. Rodzima gastronomia potraktowała ziemniaki po macoszemu i jak za komuny są one wypełniaczem dań w stołówkach czy barach. W kartach restauracyjnych rzadko znajdziemy coś więcej niż frytki, mrożone ćwiartki i tym podobne. Dlatego każdy, kto zmienia ten stan rzeczy, godny jest przyznania Krzyża Zasługi od Prezydenta.

www.europlant.biz
Znajdź nas także na Facebooku
– facebook.com/europlantpolska/.



Wieloletni proces hodowli

Z krzyżówki dwóch form rodzicielskich powstaje około 200 tysięcy siewek. Wszystkie trzeba wysiać pojedynczo, do niewielkich doniczek za pomocą pęsety. Co roku eliminuje się połowę pokolenia, zachowując rośliny, które reprezentują pożądane cechy. Potem zbiera się bulwy i dalej rozmnaża. Wówczas następuje ścisła obserwacja i selekcja bulw niespełniających założeń hodowcy. Ten proces trwa przez 10–12 lat, aż hodowca dojdzie do kilku rodów, czyli odmian. Wówczas komisyjnie decyduje się, który z rodów najlepiej spełnia oczekiwania, i który będzie zarejestrowany jako nowa odmiana.



Typy kulinarne ziemniaków

A typ SAŁATKOWY (Anuschka, Belana, Bernina) – niska zawartość skrobi (12–13 procent); miąższ zwięzły, trzymający się formy po ugotowaniu; świetny do sałatek, smażenia w plastrach, zup i zapiekanek, gdzie ziemniaki nie rozsypią się po obróbce termicznej.

B typ OGÓLNOUŻYTKOWY (Vineta, Catania, Bellarosa, Jelly, Marabel) – średnia zawartość skrobi (13–15 procent); miąższ zwarty, ale nie twardy, lekko rozpadający się pod naciskiem widelca. Najpopularniejszy ziemniak używany do dań obiadowych, serwowany najczęściej w towarzystwie mięs i sosów.

C typ MACZYSTY (Augusta, Omega) – wysoka zawartość skrobi (15–17 procent); świetne na purée, placki, pyzy i domowe frytki.

Ziemniaki rozróżniamy też według koloru miąższu – od białego przez żółty, aż do czerwieni i fioletu, oraz koloru skórki – od żółtej przez czerwone do fioletowych.





Sałaty w stylu fit

POLECA GRZEGORZ OSTROWSKI
MNIAMMNIAM.PL

Są pyszne, zdrowe i bardzo kolorowe. Świetnie nadają się zarówno na danie obiadowe, jak i wykwintną kolację dla gości.



Sałatka z wątróbką, kiwi i pestkami granatu

Warto ją podawać bez pieczywa, bo sama w sobie ma doskonały smak.

SKŁADNIKI:

- 750 dag wątróbki drobiowej
- 8 owoców kiwi
- 4 łyżki pestek granatu (jeden owoc średniej wielkości)
- 4 duuuużę garście roszponki (możesz zastąpić ją rukolą lub liśćmi szpinaku baby)
- 2 łyżki oleju do smażenia
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

SOS:

- 4 łyżki oleju (najlepiej z pestek winogron lub słonecznikowy)
- 4 łyżki wody mineralnej niegazowanej
- sok wyciśnięty z połowy cytryny
- 1 czubata łyżka musztardy miodowej
- 1 płaska łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

Wątróbkę umyj po bieżącą wodą, następnie dokładnie osusz na papierowym ręczniku. Na dużej patelni rozgrzej olej, wrzuć wątróbkę i smaż na średnim ogniu pod przykryciem przez 2-3 minuty z każdej strony, aż ładnie się przyrumieni. Przełóż na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Dopraw solą i pieprzem i odstaw na czas przygotowania sosu – dzięki temu wątróbka ładnie się będzie poddawała krojeniu. Sos przygotuj, dokładnie mieszając wszystkie składniki w zakręconym słoiczku lub shakerze do sosów. Kiwi obierz i pokrój w ósemki. Wątróbkę pokrój na kawałki „na jeden kęs”. Na talerzach rozłóż roszponkę, polej ją połową sosu. Wyłóż kawałkami kiwi i wątróbki. Polej pozostałym sosem. Posyp pestkami granatu. Serwuj tuż po przyrządzeniu.

Sałata z melonem i awokado z miodowym dressingiem i orzeszkami pistacjowymi

Oj, ale dobra! Oj, ale zdrowa! Oj, ale łatwa, szybka, elegancka i niedroga. Świetna na przystawkę przed uroczystym obiadem, pyszna na kolację, doskonała na drugie śniadanie. Wtedy sos zapakuj w oddzielny pojemniczek i wymieszaj ze składnikami tuż przed jedzeniem.

SKŁADNIKI:

- 1/2 melona miodowego o wadze około 1 kg (możesz użyć melona w innym gatunku)
- 4 spore garście rukoli
- 2 dojrzałe awokado
- 10 dag sera feta
- 10 dag orzeszków pistacjowych
- sok wyciśnięty z połowy cytryny

**SOS:**

4 łyżki oleju (najlepiej z pestek winogron)
 2 łyżeczki musztardy miodowej
 2 łyżki wody
 sok wyciśnięty z połowy cytryny
 1 łyżeczka cukru
 sól
 świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Sos przygotuj poprzez dokładne wymieszanie wszystkich składników aż staną się apetyczną emulsją.
 Wytłuskaj orzeszki z łupinek, posiekaj je trochę, ale nie powinny być w bardzo drobnych kawałkach. Z melona usuń pestki i skórkę, pokrój w kostkę o boku około dwóch centymetrów.
 Obrane awokado pokrój w długie paski i od razu spryskaj je sokiem z połowy cytryny.
 Ser pokrój w kostkę o boku około jednego centymetra.
 Do miski włóż rukolę, wlej połowę sosu, wymieszaj.
 Rukolę rozłóż na talerzach, na niej układaj kawałki melona, awokado i ser. Polej pozostałym sosem, posyp orzeszkami.
 Pięknie to wszystko wygląda, nieprawdaz?
 I jak smakuje!

Polecam!

Zamiast rukoli możesz użyć liści szpinaku, roszponki lub mieszanki sałat.
 Waga melona została podana przed usunięciem pestek i skórki.

Grzegorz Ostrowski

Właściciel portalu www.mniammniam.pl. Gotuje od zawsze. Uwielbia pieczone na grillu warzywa, świeżą rybę z ogniska, ziemniaki pieczone w popiele, miód prosto z ula, poziomki z kroplami rosy, niedojrzałe jabłka i kwaśny agrest. Lubi eksperymentować z nowymi smakami, gotować dania z różnych stron świata. Mieszka w Radzyminie, koło Warszawy.

Owocowe orzeźwienie



proponujemy podania



Odkryj świeże ujęcie lemoniady w wersji EKO. Rzeźkie połączenie ekologicznych soków owocowych, wody oraz słodkiego dodatku w postaci ekologicznego cukru trzcinowego doskonale zaspokoi pragnienie.

Starannie wybrane składniki sprawiają, że lemoniada to smaczny wybór na letnie upały. Lemoniady z Krakowskiego Kredensu powstają z owoców z ekologicznych upraw, położonych z dala od terenów przemysłowych, gdzie nie stosuje się opryskiwania roślin.

Zajrzyj do Krakowskiego Kredensu i skosztuj słodko-kwaśnej propozycji o smaku maliny, czarnej porzeczki lub imbiru. Pamiętaj, lemoniada najlepiej smakuje schłodzona lub z kilkoma kostkami lodu i plasterkiem cytryny.

KRAKOWSKI
KREDENS
 TRADYCJA
 GALICYJSKA



Dom w pełnym blasku

Złoto, srebro oraz kryształ w aranżacji wnętrz znów są glamour! Zarówno ściany w tych luksusowych kolorach, jak i akcesoria dodają pomieszczeniom królewskiego przepychu i wyrafinowanego smaku.

TEKST: BEATA RAYZACHER

P przed wykorzystaniem w wystroju wnętrza złota i srebra często powstrzymuje nas obawa przed... kiczem. Niepotrzebnie! Szczególnie złoto, które jest kolorem słońca, dodaje domowi ciepła, uroku oraz ekskluzywności. Złoto i srebro uwydatniają wyjątkowy charakter wnętrza, podkreślając ich elegancję oraz niepowtarzalny charakter. Dotyczy to przede wszystkim salonu – tak zwanej duszy każdego domu. Złote dodatki (uwaga: aby spełniły swoją rolę, nie mogą mieć błyszczącej konkurencji) nie zostawiają wątpliwości – pani tego domu ma własny styl. Do salonu idealnie

sprawdzają się złote lampy, wazony, zasłony, figurki na regałach, okucia mebli, ramki do zdjęć, świeczniki, dekoracyjne poduszki.

Błysk w sypialni

Złoto oprócz salonu lubi również sypialnię – dodaje jej zmysłowości, oraz pokój biurowy: na czarnym biurku złote akcenty to symbol bogactwa i pewności siebie, a także ludzi, którzy jako przywódcy bez trudu sięgają gwiazd. Złote dodatki pasują także do łazienki. Nie mogą jednak zdominować jej wnętrza, a jedynie stanowić przysłowiową kropkę nad „i”. Oryginalnie pre-

zentują się baterie łazienkowe w złotym kolorze (hit sezonu!), ceramika łazienkowa (umywalki, sedesy, bidety) oraz dekoracje na płytkach.

Na wysoki połysk

Jeśli jednak złoto w domu zbyt bardzo cię przytłacza, jest na to rada – wybierz srebro! Kolor srebrny jest bardziej uniwersalny od złotego, a dodatkowo skuteczniej rozświetla pomieszczenia. Srebro umiejętnie wykorzystane wcale nie musi oznaczać zimnego i surowego wnętrza – co często powstrzymuje przed wykorzystaniem tej błyszczącej barwy. Wręcz przeciwnie – nowoczesny i pomysłowy srebrny design to połączenie przepychu oraz klasycznych aranżacji z nowoczesnością. Dodatki glamour w kolorze srebra to: pufy, lampy oraz figurki zwierząt i ptaków. Jeśli nie mamy pomysłu na konkretny srebrny akcent na przykład w salonie, warto wykorzystać sprawdzony pomysł projektantów wnętrz – srebrną tacę, świeczniki i doniczki do kwiatów. W zależności od wystroju wnętrza możemy na tacy położyć dodatki w dominującym kolorze lub stylu (na przykład naturalne szyszki, kolorowe kamienie, owoce) oraz wybrać oryginalne świece. Srebro w połączeniu z zielenią kwiatów wygląda niezwykle. Kolor srebrny ciekawie prezentuje się w mieszkaniach, gdzie podłogi są w modnym, białym kolorze (szczególnie drewniane).

Kryształ – wyższa półka wśród wazonów

Do złota i srebra świetnie pasuje kryształ. Hitem są nie tylko kryształowe żyrandole (im więcej kryształków, tym lepiej), ale także kryształowe klamki i uchwyty w drzwiczkach szafek oraz kryształy do dekoracji okien (końcówki karniszy, spinki, klamry do upinania zasłon). Kryształ w połączeniu ze złotem i srebrem nie tylko zachwyca wizualnie. Według zasad feng shui nawet kryształowa karafka (możemy ją postawić na złotej lub srebrnej tacy) z kieliszkami bez trudu rozproszą złą energię, gdy ta wpadnie do domu. Wbrew obiegowym opiniom wazon kryształowy (uwaga: prawdziwy kryształ, a nie imitacja) wcale nie jest przykurzonym gadżetem minionej epoki. To znów synonim elegancji i wyznacznik jakości, a nie tandety. Nowoczesne linie kryształu są jednak delikatne, mają bardzo skromny szlif. Wybierając wazon, warto pamiętać o konieczności utrzymania go w czystości. Kryształy to wyższa półka wśród wazonów. Szkło kryształowe pod wpływem zbyt ciepłej wody matowieje i traci połysk, dlatego lepiej myć wazon w zimnej wodzie z dodatkiem octu, a następnie pozostawić do wyschnięcia (nie wycierać!), później zaś jedynie delikatnie wypolerować. ■



Warto zapamiętać

- blask ścian w kolorze złotym i srebrnym zachwyci gości. Aby osiągnąć taki efekt należy pamiętać, że złoto i srebro wygląda najlepiej zastosowane na jednej ścianie i w konkretnym motywie (na przykład roślinnym). W przypadku złota pozostałe ściany mogą być w kolorze brązowym, szarym, fioletowym i czerwonym, natomiast srebra – bieli, beżu, grafitu lub na przykład koloru niebieskiego, a także zieleni,
- złoto świetnie prezentuje się w pomieszczeniach, w których jest ciemne drewno – rozświetla je,
- coraz popularniejsze są złote i srebrne obicia mebli – jest to pomysł glamour na odmianę na przykład starego fotela czy kanapy,
- idealnie prezentują się trzy-cztery mocne biżuteryjne akcenty w kuchni, ponieważ złota zasada wykorzystania biżuterii we wnętrzach brzmi: „Mniej znaczy więcej”,
- niektóre kuchenne bibeloty śmiało mogą nawiązywać do minionych epok: baroku, rokoka.



Niezbędnik podróżnika

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

Hamak na każdy wyjazd

Hamak Ticket To The Moon Hammock Single to idealny sprzęt nie tylko do weekendowego leniuchowania w plenerze, ale także na dłuższe turystyczne wyprawy. Jest wykonany z wytrzymałego nylonowego materiału spadochronowego. Ma on lekko elastyczne właściwości, dlatego śpi się w nim wyjątkowo komfortowo. Jest łatwy w montażu, lekki i kompaktowy po złożeniu, dzięki czemu wygodny w transporcie. Bardzo dobrze oddycha i szybko schnie.



PLAŻA MORZE LAS RELAKS ZABAWA URLOP PLAŻA MORZE LAS RELAKS C Z A S
RODZINA SPORT SŁOŃCE PRZYJACIELE RODZINA SPORT SŁOŃCE WOLNY
GÓRY WAKACJE WYPOCZYNEK ZACHÓD SŁOŃCA LUZ C Z A S
PRZYGOŁOZA GÓRY WAKACJE WYPOCZYNEK ZACHÓD SŁOŃCA

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

Plecak jak marzenie

Szwedzka firma Thule zaskoczyła fantastycznym modelem plecaka turystycznego na jednodniowe wycieczki. Stir 35 naprawdę robi wrażenie i fantastycznie się nosi! Jest wyposażony w unikalny na rynku system ochrony przed ulewnym deszczem StormGuard, regulowany system nośny (do 10 cm) oraz prosty dostęp do wnętrza z góry i z boku, dzięki czemu można łatwo wyjąć z komory głównej potrzebne rzeczy, nawet gdy mamy założony pokrowiec przeciwdeszczowy. Cieszy możliwość montażu systemu do picia wody podczas marszu (kieszeń na bukłak + system wyprowadzenia i mocowania rurki do picia) oraz specjalna szlufka na lampkę LED.

Dodatkowymi atutami są: najlepsze na rynku zamki YKK, odpinane pasy piersiowy i biodrowy (z dwoma praktycznymi kieszonkami), zaczepy do zawieszenia okularów na szelce, specjalna kieszeń na telefon na szelce, dwie pętle do kijków trekkingowych i czekana, odblaski poprawiające bezpieczeństwo oraz dwie równoległe biegnące „drabinki” do transportu liny do wspinaczki. Plecak waży zaledwie 950 gramów! Stir 35 jest dostępny w wersji męskiej i damskiej.



Skarpetki na upały

Absolutny hit wśród damskich skarpet do biegania o niskim kroju. Bridgedale CoolFusion™ Run Na-kd Lady idealnie leżą na stopie, mają niebanalny design oraz przede wszystkim doskonale odprowadzają wilgoć z potu, więc świetnie się sprawdzają podczas letnich treningów i spacerów. Swoje właściwości zawdzięczają połączeniu włókien Coolmax®, nylonu i lycry. Te pierwsze, dzięki kanalikowej budowie odprowadzają wilgoć na zewnątrz, by bez przeszkód mogła odparować przez siateczkową cholewkę butów. Nylon zapewnia skarpetom dużą wytrzymałość. Przed

zsuwaniem się zabezpieczają je specjalnie zaprojektowane ściągacze slingshot – jeden znajduje się na śródstopiu, drugi – w kształcie litery „Y” – na pięcie. Z tyłu w rejonie ścięgna Achillesa oraz na palcach znajdują się specjalne wzmocnienia, a w górnej części panel wentylacyjny.



Namiot dla prawdziwych podróżników

Sprzęt turystyczny Jacka Wolskina to unikalne połączenie jakości, funkcjonalności, najnowocześniejszych technologii i elegancji. Tak jest również w przypadku ultralekkiego namiotu dla trzech osób Exolight III typu igloo. To świetna propozycja dla fanów podróży rowerowych, trekkingu po górach czy pieszych wycieczek krajoznawczych. Wyróżnia go hybrydowy stelaż DAC Featherlite NSL z aluminium, który zapewnia: niską wagę, wyjątkową stabilność przy silnym, porywistym wietrze oraz optymalne wykorzystanie przestrzeni – do rozbicia wystarczy niewielki skrawek ziemi. Namiot jest wyposażony między innymi w dwa wejścia z moskitierami, trzy kieszenie wewnętrzne, podwieszaną półkę pod sufitem oraz elementy odblaskowe. Exolight III ma wysokie parametry wodoodporności, a także bardzo prosto i szybko się go rozbija. W zestawie znajduje się zwijany pokrowiec. Warto wiedzieć, że Jack Wolskin to jeden z liderów rynku sprzętu turystycznego w zakresie ochrony środowiska oraz dbałości o pracowników i podwykonawców.



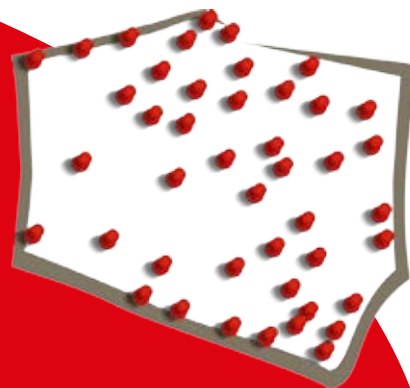
Sandały na długie wędrówki

Bardzo wygodne sandały turystyczne Lizard SH w wersji damskiej i męskiej. Kobięce modele mają nieznacznie węższe paski i specjalnie wyprofilowaną do damskiej anatomii podeszwę, dzięki czemu lepiej dopasowują się do stopy. Podeszwa Vibram zapewnia komfort podczas dłuższej wędrówki po lesie i w mieście. Jest wytrzymała, bardzo dobrze amortyzuje nierówności terenu i zapewnia optymalną przyczepność do podłoża. Wierzchnia warstwa podeszwy, a więc ta, która ma kontakt ze skórą, jest wykonana z naturalnej skóry. Paski zostały wyłożone od wewnątrz miękką pianką, dzięki czemu delikatnie otulają skórę.



www.fundacjahpd.pl

Zapraszamy do hoteli wspierających Fundację Hotele Polskie Dzieciom



 www.copernicustorunhotel.pl Toruń	 www.zalesiemazury.pl Barczewo	 www.ekosamotnia.com Kraków
 www.hotelwarszawa.pl Augustów	 www.busko-zdroj.com/podwierkiem Busko Zdrój	 www.city-hotel.pl Bydgoszcz
 www.uwitaszka.pl Czarnów	 www.dwordobowiec.pl Dobrowie	 www.hotelpodorlem.pl Bydgoszcz
 www.hotelaspen.pl Glińskie	 www.hotelkrolewski.com.pl Janów Lubelski	 www.parkhotel.bydgoszcz.pl Bydgoszcz
 www.hotel4u.hotel-krakow.net Kraków	 www.artishotel.pl Jedlicze	 www.hotelkuracyjni.pl Gdynia
 www.hotelwitek.pl Modulica	 www.wysoka.com Krynica Zdrój	 www.admiralhotelgdansk.pl Gdańsk
 www.orionparczew.pl Parczew	 www.hotelozlik.pl Krynica Zdrój	 www.kuracyjni.pl Gdynia
 www.hotelzimowit.pl Rzeszów	 www.hotelorlik.pl Krynica Zdrój	 www.mazurskiesiedliskokruklin.pl Gdynia
 www.ambasadorski.com Rzeszów	 www.palac-romantyczny.com Lysyń	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.parkhotel.szczecin.pl Szczecin	 www.ht-houseboats.com Międzyzdroje	 www.dworkonstancin.pl Konstancin-Jeziorna
 www.parkhotel.trzyczno.pl Trzyczno	 www.hotelplaneta.com.pl Międzyzdroje	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.dworwaprowo.com.pl Waprowo	 www.kozlowski.pl Pomlewo k/Gdańsk	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.hanzapalac.pl Wrocław	 www.kozlowski.pl Pomlewo k/Gdańsk	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.rewita.pl Warszawa	 www.colibra.com.pl Warszawa	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.hotelpodratuszem.com Wieliczka	 www.mercurewisa.pl Wieliczka	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.hotelpodium.pl Wieliczka	 www.hotellorenzo.pl Kraków	 www.hotellorenzo.pl Kraków
 www.hotellorenzo.pl Kraków	 www.hotellorenzo.pl Kraków	 www.hotellorenzo.pl Kraków

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

facebook.com/Fundacja-Hotele-Polskie-Dzieciom

TP-LINK | neffos



BO ŻYJESZ TYLKO DWA RAZY



DZIEŃ I NOC
SZKOŁA I KLUB
RODZICE I ZNAJOMI ZE SNAPA

To jasne, że nie mieścisz się
w jednym życiu!

Wreszcie jest telefon,
który za Tobą nadąży.

TP-LINK Neffos

- Najszybszy internet LTE
- Szerokokątny aparat selfie
- Dual SIM – dwa numery w jednym telefonie

Bo żyjesz tylko dwa razy.
TP-LINK Neffos C5

LIVE ~~ONCE~~ TWICE