

# wpodróży

9/2016

Magazyn pokładowy **IC**  
PKP INTERCITY



**ZABIERZ  
MNIE  
ZE SOBĄ!**

EGZEMPLARZ  
BEZPŁATNY

ISSN: 1897-970X

**IC NOWOŚCI** POŁĄCZENIE DO GRODNA

**ATRAKCJE INTERCITY** JEDEN BILET W PODRÓŻY PO EUROPIE

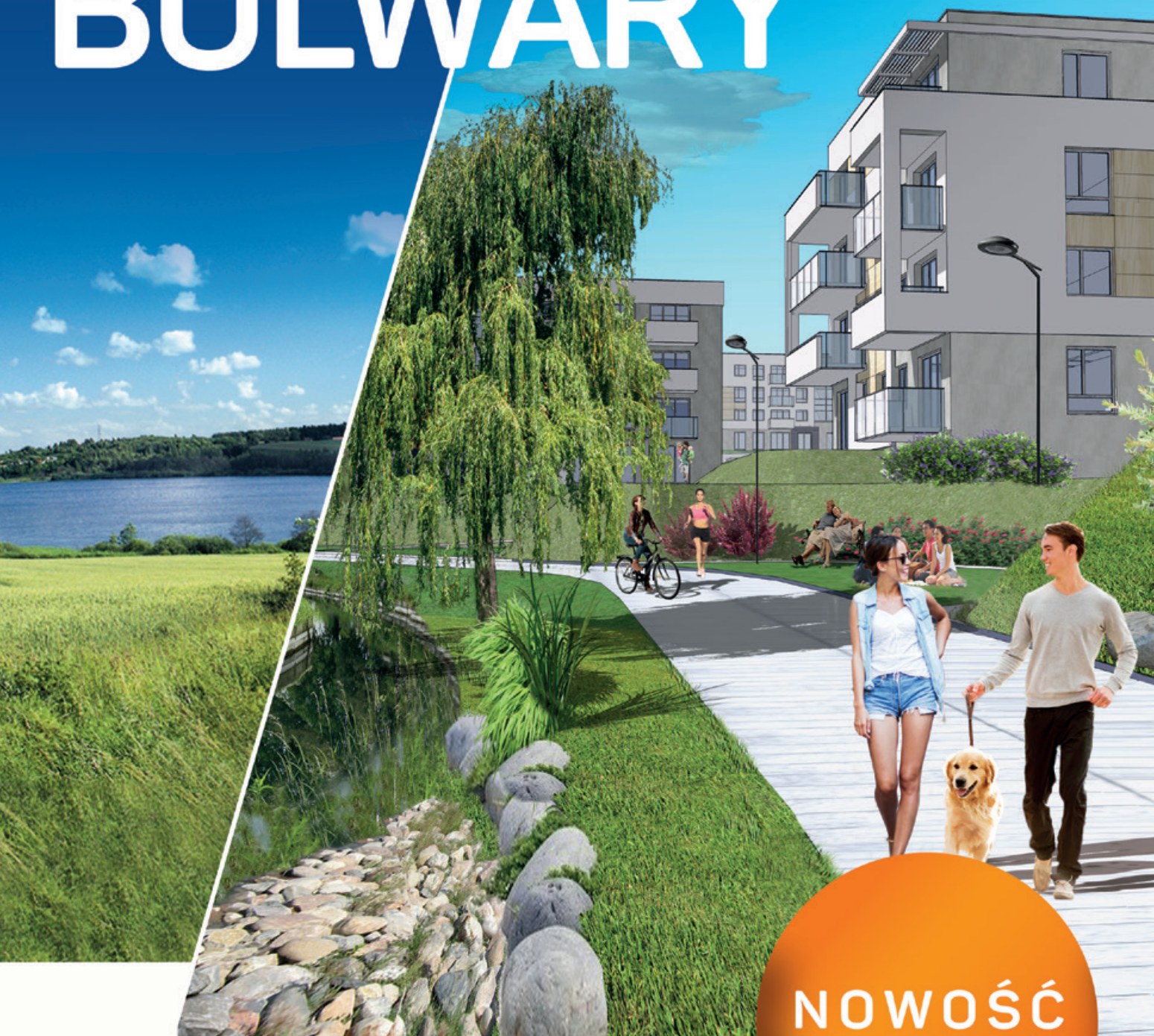
**PKP IC** Z PSEM W POCIĄGU



[fb.com/wpodrozy.eu](https://fb.com/wpodrozy.eu)



# JASIEŃ BULWARY



**NOWOŚĆ**

Gdańsk, ul. Kartuska 420

**HOSSA**  
DEWELOPER NR 1

WWW.HOSSA.GDA.PL TEL.: 58 785 12 12



# SPISTREŚCI

24

## W PODRÓŻY

### POLECAMY

- 10 Wydarzenia, nowości, premiery
- 20 Rozmowa z Mateuszem Rusinem, aktorem i kabareciarzem, o tym, jak można łączyć w życiu różne pasje

## PODRÓŻE

### POLSKA

#### 24 Zamojski szyk

- 28 Felieton: Gotowi na wrześniowy urlop?
- 30 Skierniewice – owocowa stolica Polski

## PKP INTERCITY

### NEWS

- 6 Ostatnie dni na skorzystanie z Kolejowej Poczty Powstańczej
- 6 Nowe połączenie do Grodna
- 7 PKP InterCity partnerem Narodowego Czytania „Quo vadis” Henryka Sienkiewicza
- 8 Podróżowanie na śniadanie

### DLA PASAŻERA

- 52 O psie, który podróżował z rodziną
- 53 OdPrawa pasażera
- 54 Z nami bezpiecznie
- 55 Jeden bilet na podróż po Europie

**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:**

Q STUDIO Wiktor Kuc

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

Karolina Rynasiewicz  
T: 22 474 26 76  
karolina.rynasiewicz@intercity.pl

**Reklama:**

Dorota Kapuścińska  
manager sprzedaży  
M: 502 288 835  
T: 22 749 11 95  
dorota.kapuscinska@wpodrozy.eu

**Anna Gajewska**

manager sprzedaży  
M: 795 467 881  
anna.gajewska@wpodrozy.eu

**Zdjęcie na okładce:**

Shutterstock

[www.wpodrozy.eu](http://www.wpodrozy.eu)

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

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

**46**

## PODRÓŻE

### SPORT

34 Polska pasja, indiański duch

### PODRÓŻE ŚWIAT

42 Odważnie przez Bali

**46 Birma – z Buddą w wehikule czasu**



## BIZNES

### NOWE TECHNOLOGIE

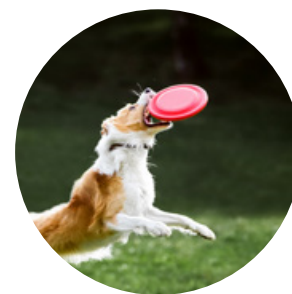
**38 Dentysta jak Rycerz Jedi**

## STYL ŻYCIA

### HOBBY

56 Pies idzie do szkoły

58 Koci czas



### KUCHNIA

62 Aromatyczny smak tradycji

66 Polskie jabłka – kuliste, soczyste, chrupkie, smaczne

### WNĘTRZA

70 Z drewnem w domu

### WARTO MIEĆ

72 Gadżety podróżnika







*Façonnable*  
— FRENCH RIVIERA —  
E Y E W E A R

**0%**  
okulary optyczne  
i przeciwsłoneczne

**KREDYT**

**Lynx** OPTIQUE

**3-MIESIĘCZNA GWARANCJA SATYSFAKCJI**

**BYDGOSZCZ** Focus Mall, Zielone Arkady, CH Rondo; **KRAKÓW** Bonarka City Center, Galeria Bronowice, CH Krokus;  
**POZNAŃ** Auchan Komorniki, CH Posańskie (wkrótce otwarcie); **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](http://www lynx-optique.pl)

## Ostatnie dni na skorzystanie z Kolejowej Poczty Powstańczej

Dobiega końca akcja BohaterON. Już tylko do 2 października w pociągach Express InterCity Premium (Pendolino) można wysłać kartki do Powstańców Warszawskich.



**B**ohaterON to ogólnopolska akcja, dzięki której każdy może napisać kilka słów i wysłać bezpłatną pocztówkę do Powstańcy. PKP Intercity, jako partner akcji, uruchomiło Kolejową Poczty Powstańczą. Bezpłatne kartki oraz specjalne skrzynki, do których można je wrzucić, znajdziesz w pociągach Pendolino oraz na warszawskich dworcach – Centralnym, Wschodnim i Zachodnim. W pociągach Express InterCity Premium specjalna skrzynka znajduje się pomiędzy wagonem klasy 1. a przedziałami dla matek z dziećmi. Kartkę można wysłać do konkretnej osoby – sylwetki Powstańców i krótkie biografie znajdziesz na stronie [www.bohateron.pl](http://www.bohateron.pl). ■

## Nowe połączenie do Grodna!

PKP Intercity rozszerza siatkę połączeń międzynarodowych. Od 4 września w składzie pociągu TLK „Hańcza” z Krakowa do Białegostoku znajdują się bezpośrednie wagony do Grodna na Białorusi.

**O**ferta międzynarodowa PKP Intercity to również podróże na wschód Europy. Od 4 września codzienny pociąg TLK „Hańcza” z Krakowa do Białegostoku ma wydłużoną relację do Grodna. Skład wyrusza ze stolicy Małopolski o godzinie 4.46 i dociera do Grodna o godzinie 14.22 (czasu lokalnego). W drogę powrotną wyjeżdża o godzinie 15.32 (czasu lokalnego), aby dotrzeć do celu o godzinie 23.04. Podróż na całej trasie trwa około osiem i pół godziny.

Na przejazd do Grodna przygotowano specjalną ofertę – GRODNO SPECJAL. Dzięki promocji koszt podróży z Krakowa do Grodna to



21,40 euro, a z Białegostoku – 7,50 euro. Dzieci do 4. roku życia podróżują bezpłatnie, natomiast te, które nie ukończyły 12 lat otrzymują 50 procent zniżki. Dodatkowo podróżni posiadający Kartę Polaka mogą nabyć bilet w ramach oferty GRODNO SPECJAL – KARTA POLAKA. ■



PKP Intercity  
partnerem

# Narodowego Czytania *Quo vadis* Henryka Sienkiewicza

PKP Intercity zaangażowało się w objętą honorowym patronatem Pary Prezydenckiej akcję Narodowe Czytanie, której podstawowym celem jest propagowanie kultury narodowej i zachęcenie Polaków do częstszego sięgania po książki.

Narodowe Czytanie zwraca uwagę na ponadczasowe znaczenie klasyki rodzimej literatury. Wspólna lektura łączy ludzi, tworząc płaszczyznę wymiany poglądów, porozumienia i dialogu. Kontakt z książkami pisanymi najczystszą polszczyzną uwarunkowuje na słowo, przypomina o szacunku wobec języka, w którym przetrwały wartości kształtujące naszą tożsamość.

W tym roku – roku Henryka Sienkiewicza – 3 września w największych polskich miastach: Warszawie, Krakowie, Wrocławiu i Gdańsku, a także setkach innych miejscowości na terenie kraju, czytane było *Quo vadis* Henryka Sienkiewicza. Czytanie odbyło się również za granicą – na Litwie, w Szwecji, Holandii, Irlandii, we Włoszech i na Ukrainie. Po raz pierwszy do Narodowego Czytania przystąpił także Senat Rzeczypospolitej.

W Ogrodzie Saskim w Warszawie 3 września o godzinie 11.00 Prezydent Andrzej Duda wraz z małżonką Agatą Kornhauser-Dudą zainaugurowali akcję Narodowego Czytania. Następnie do godziny 22.00 przeczytana została licząca 12 rozdziałów adaptacja *Quo vadis*, przygotowana specjalnie na tę okazję przez Tomasza Burka, literaturoznawcę, krytyka literackiego, eseistę. Adaptacja jest dostępna do pobrania na stronie internetowej prezydent.pl. Została ona przeczytana z podziałem na role przez znanych i cenionych polskich aktorów. Wystąpili między

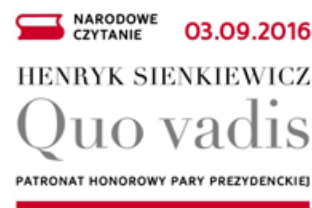
innymi: Sonia Bohosiewicz, Paweł Domagała, Małgorzata Kożuchowska, Antoni Królikowski, Izabela Kuna, Olgierd Łukaszewicz, Jan Nowicki, Dawid Ogrodnik i Agnieszka Wiedłocha. Całość poprowadzili Antoni Pawlicki oraz Aleksander Laskowski.

Każdemu fragmentowi lektury towarzyszył akompaniament na żywo wybitnych i nagradzanych artystów reprezentujących różne style muzyczne. Wystąpili: The Engineers Band – Orkiestra Rozrywkowa Politechniki Warszawskiej, Joanna Freszel, Mariusz Wawrzyńczyk, Stefan Wesołowski, Misia Furtak, Włodzimierz Kiniorski, Patrick the Pan, Skubas oraz Pustki. Dodatkowo muzyka została wzbogacona efektami dźwiękowymi, przygotowanymi przez Aleksandra Wilka – reżysera dźwięku Polskiego Radia. Doskonale uzupełniły one muzyczną interpretację i pozwoliły zebranej publiczności jeszcze bardziej wczuć się w atmosferę powieści.

Przedsięwzięcie zorganizowała Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej we współpracy z Narodowym Centrum Kultury oraz Stołeczną Estradą. PKP Intercity było jednym z partnerów wydarzenia. ■

## Czy wiesz, że...

W ramach akcji Narodowe Czytanie 2 września w pociągu IC „Sienkiewicz” pasażerowie wzięli udział we wspólnym czytaniu *Quo vadis*.



# Podróżowanie na śniadanie

W czasie wakacji w *Pytaniu na śniadanie* w TVP2 można było oglądać cykl programów zainicjowanych przez PKP Intercity – *Podróże z gwiazdami*. Kamery telewizyjne towarzyszyły znanym osobom udającym się z PKP IC w różne części Polski. Gwiazdy pokazywały zarówno zalety podróży pociągami, jak i walory turystyczne miast, które odwiedzały. O podróżach – prywatnych i służbowych – rozmawiamy z Mateuszem Szymkowiakiem, który prowadził program.

**Jak się podróżowało pociągami PKP Intercity w czasie *Podróży z gwiazdami*?**

W *Boskim Buenos* Kora śpiewa, że „podróżować jest bosko” i rzeczywiście – coś w tym jest!

Uwielbiam podróżować! Mało tego – podróżuję bardzo często. Właściwie nie ma tygodnia, w którym w ramach pracy w dwójkowym *Pytaniu na śniadanie* nie jechałbym gdzieś pociągiem. Dlatego śmieję się, że *Podróże z gwiazdami* to był cykl idealny dla mnie. Świetna przygoda, fajna zabawa, ale jednocześnie ciężka praca. Wszystko to, co lubię najbardziej. A same podróże – najlepsze!

Monika Mazur  
ze swoim psem  
Charliem



**Czy poza programem często jeździsz pociągami?**

Bardzo! Ja w ogóle mam tak, że niechętnie siedzę w jednym miejscu, więc często zdarza mi się wyjeżdżać z Warszawy gdzieś na weekend. Czy to do znajomych, czy na ciekawy spektakl, czy na dobry koncert.

**Jakie są twoje ulubione trasy i jakie masz sposoby na spędzanie czasu w pociągu?**

Jest kilka takich tras. Pociąg relacji Skarżysko-Kamienna – Warszawa Centralna ewidentnie kojarzy mi się z bezstreskim czasem studiów. Ile ja się nim napodróżowałem! Dziś uwielbiam jeździć z Warszawy do Sopotu. Właściwie na całej trasie są przepiękne widoki za oknem. Lubię też jeździć z Warszawy do Wrocławia. Pokonuję tę trasę kilka razy w miesiącu, by relacjonować do *Pytania na śniadanie* to, co dzieje się w ramach Europejskiej Stolicy Kultury 2016. Rozkład jazdy do Wrocławia znam na pamięć. Jak chcesz, możesz mnie sprawdzić (*śmiech*). A sposoby na spędzanie czasu w pociągu? Nigdy się nie nudzę! Mam taką zasadę, że każdą poranną podróż zaczynam od jajecznicy w wagonie restauracyjnym. Jest najlepsza na świecie! A później albo dosypiam, albo czytam książki, słucham



muzyki, odpisuję na maile lub przygotowuję się do nagrań.

**Która z gwiazd cyklu ma, twoim zdaniem, największe predyspozycje do zostania kolejarzem?**

Ada Fijał! Bezapelacyjnie! Szczerze? Naprawdę mocno zaskoczyła mnie swoim zaangażowaniem podczas nagrania w pociągu. Świetnie sprawdziła się w roli, którą dla niej przygotowaliśmy, czyli pani konduktor. Poza tym ślicznie wyglądała w czapce PKP Intercity. Dostrzegł to zresztą także prawdziwy pan konduktor! Ale tak naprawdę to każdy z gości wykazywał duże zaangażowanie. Bo dobór naszych podróżników nie był przypadkowy. Zależało nam, aby to były osoby powszechnie znane, bardzo lubiane, ale jednocześnie podróżujące koleją. Żeby nic nie było sztuczne, bo przecież widz natychmiast wyczuje każdy fałsz.

**Czy przytrafiły ci się jakieś ciekawe, zabawne momenty związane z podróżą w związku z nagraniami i prywatnie?**

Mnóstwo! Charlie, pies Moniki Mazur, za nic w świecie nie chciał wsiąść do wagonu. Piotrek Kupicha po raz pierwszy w życiu śpiewał w pociągu, angażując do tego niemal wszystkich podróżnych. Z Magdą Femme jeszcze w Warszawie prawie spóźniliśmy się na odjazd. Samo życie. A prywatnie, dla mnie podróż ma w sobie coś ekscytującego. Podczas niej możesz spotkać tak wspaniałych ludzi, że często w momencie, gdy musisz wysiadać, żalujesz, że ta podróż nie trwa dłużej. Marietę Żukowską, która także była gościem w jednym z odcinków cyklu, poznałem jakoś dwa lata temu właśnie w przedziale, w pociągu do Łodzi. Ona jechała na spektakl do



Teatru im. Jaracza, ja – na nagranie wywiadu z Katie Meluą. Wiesz, od słowa do słowa, tak się rozgadaliśmy, że prawie przejechaliśmy stację!

**Mateusz Szymkowiak  
z Magdą Femme**

**Jakie najciekawsze miejsca odwiedziłeś dzięki podróży pociągiem?**

Obawiam się, że gdyby nie *Podróże z gwiazdami* mógłbym nigdy nie trafić do Iławy i Augustowa, a te, uwierz, zachwyciły mnie totalnie. Jeśli jeszcze nie byłaś – powinnaś pojechać! Podróże do Łeby i Międzyzdrojów z kolei uświadomiły mi, że małe nadmorskie miejscowości mają w sobie coś niepowtarzalnego. Mam nadzieję, że dzięki kolejnym podróżom pociągami tych ciekawych miejsc stale będzie na mojej mapie przybywać. ■

**Czy wiesz, że...**

**Pytanie na śniadanie jest emitowane w TVP2  
od poniedziałku do piątku od 8.00 i w soboty od 7.30.**



**Podczas nagrywania  
programu z Klaudią Carlos**

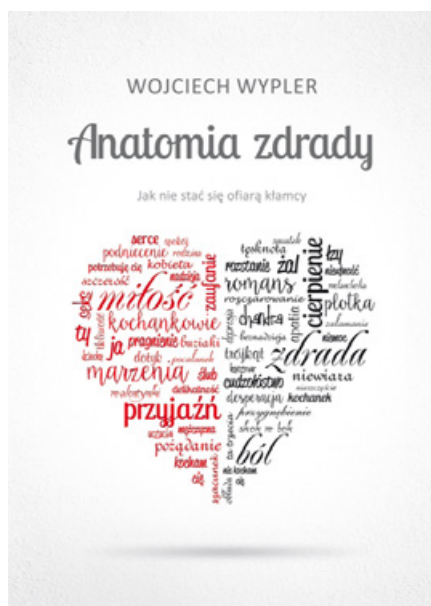
## Festiwal Gdynia Classica Nova

Centrum Kultury w Gdyni pragnie zaprosić wielbicieli muzyki klasycznej na kolejną odsłonę Festiwalu Gdynia Classica Nova. Koncert inauguracyjny, który odbędzie się w Teatrze Muzycznym w Gdyni będzie gościł takich wykonawców, jak: Dmitrij Szyszkin (fortepian), Orkiestra Symfoniczna Polskiej Filharmonii Bałtyckiej, Jerzy Swoboda (dyrygent). W programie będzie można usłyszeć: Ludwiga van Beethovena – V Symfonia c-moll op. 67, Siergieja Rachmaninowa – Koncert fortepianowy d-moll nr 3 op. 30, Ludwiga van Beethovena – Uwertura Egmont op. 84. Zapraszamy nie tylko melomanów.

**Festiwal Gdynia Classica Nova, od 2 października w Gdyni**



# Wydarzenia, nowości, premiery



## Anatomia zdrady

**Czy zdrada w związku grozi każdemu? Jak z całą pewnością stwierdzić, że ktoś nie jest wobec nas szczery, i w jaki sposób postępować w sytuacji, gdy partner jest niewierny? Dlaczego właściwie kłamiemy? Na te i inne pytania odpowiada Wojciech Wypler, specjalista od psychologii kłamstwa, w „Anatomii zdrady”.**

„Anatomia zdrady” to książka szczególna, ponieważ jej autor miał do czynienia z zawodowymi kłamcami: szkolił agentów służb specjalnych, aby w sposób wiarygodny potrafili przybierać fałszywe tożsamości. O kłamstwach i podstępie wie zatem wszystko. W swojej książce zawarł szczegółowe rady i praktyczne ćwiczenia psychologiczne, które pokazują, jak racjonalnie zachować się w sytuacji, gdy doświadczylismy zdrady. Wnikliwie charakteryzuje różne typy kłamców, dzięki czemu będziemy mogli stwierdzić, czy mamy do czynienia z osobą, która zdradziła jednorazowo, okazjonalnie, czy może jest nałogowym krętaczem. W książce znajdują się także liczne przykłady z praktyki psychologicznej autora i prawdziwe historie z życia jego pacjentów. Czytelnik „Anatomii zdrady” nie tylko dowie się wszystkiego o naturze kłamstwa, ale będzie mógł rozsądnie zdecydować o swojej przyszłości, uwolniony od miotających nim emocji będących konsekwencją negatywnego doświadczenia.

Książka pokazuje, jak powinniśmy się zachować w obliczu niewierności. Odejść? Zostać? Wybaczyc, czy nie? A przede wszystkim, jak podnieść się po tym traumatycznym doświadczeniu – pozbyć się depresyjnych myśli, opanować ból i złość oraz zacząć wieść szczęśliwe życie.

**„Anatomia zdrady”, Wojciech Wypler, Wydawnictwo Muza, 2016**



# „Pępek Świata”, czyli Zakopiańskie Prezentacje Artystyczne

**Zakopane... Mit. Legenda. Tradycja. To zobowiązuje. Od 30 lat Teatr Witkacego mocuje się z tym mitem, dokładając do niego własną legendę miejsca niepokornego, twórczego i prowokującego. Miejsca, które łączy przyjemność smakowania życia z zadawaniem elementarnych pytań o sens naszej egzystencji.**



Najnowsza propozycja Andrzeja Dziuka i jego zespołu to Zakopiańskie Prezentacje Artystyczne „Pępek Świata”. Ale „pępek świata” to nie tylko żartobliwe czy ironicznie określenie, przypisane niemal sto lat temu Zakopanemu przez Rafała Malczewskiego. Można je rozumieć serio – grecki omphalos (dosłownie właśnie: „pępek świata”) to niezwykle kamień, który stał pośrodku słynnej Świątyni Apollina w Delfach, w centrum ówczesnego świata. Tej samej świątyni,

na której stelach wyryto niezwykle maksymy siedmiu mędrców: „Bądź sobą”, „Nic w nadmiarze”, „Ćwicz rozum”, „Módl się o możliwe” czy górujące nad nimi wyryte na fasadzie świątyni: „Poznaj samego siebie”. Razem z zaproszonymi gośćmi, znanymi myślicielami, będziemy pytać o nasze miejsce w świecie i szukać odpowiedzi na te niełatwe pytania. Przecież niezmiennie chodzi o to samo: o smakowanie życia i dociekanie jego sensu! Nie zapraszamy więc na, zapraszamy do „pępka świata”!

A Zakopiańskie Prezentacje Artystyczne „Pępek Świata” rozpoczynają się „Filozofią po góralsku” według ks. Józefa Tischnera (bo jakżeby inaczej) w wykonaniu Ireny Jun i Wiesława Komasy. Agata Zubel z towarzyszeniem Orkiestry Muzyki Nowej w Katowicach wykona między innymi swoją kompozycję do tekstu Samuela Becketta Not I. Fiński teatr „Quo vadis” zaprezentuje najnowszą premierę pod zagadkowym tytułem „Kuszenie Witkacego”. Warszawski zespół „Pijana sypialnia” przybliży nam klimat przedwojennej Warszawy w roztańczonym i rozśpiewanym widowisku „Wodewil warszawski”. Lech Majewski po projekcji „Angelusa” spotka się z publicznością. Wśród gości „Pępka świata” są filozofowie – artyści – myśliciele, którzy postawią kilka ważnych pytań: Zbigniew Mikołajko: „Świat w stanie wojny”; Antoni Libera: „Świat bez pamięci”; Jacek Bocheński: „Świat a przyszłość”; czy Lech Majewski: „Świat bez Boga”. Na zakończenie Zakopiańskich Prezentacji Artystycznych wystawiony będzie spektakl „Z cyklu żywioły: HALNY (Niebezpieczne Sny)” w reżyserii Andrzeja Dziuka inspirowany wiatrem halnym i jego wpływem na człowieka. Podczas tego wieczoru zagrają dla Państwa znakomici muzycy międzynarodowi: Józef Skrzek, Steve Kindler, Steve Schroyder oraz Mirosław Muzykant.

**Zakopiańskie Prezentacje Artystyczne, Teatr im. Stanisława Witkiewicza, 22-28 września**

# 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 Hôpitaux Universitaires Genève

Le Monde

HUTCHINSON LE JOINT FRANCAIS

Keolis

oney Accord

CERN

DS Smith

Więcej referencji i informacji: [www.Qualiac.pl](http://www.Qualiac.pl)



## Festiwal polskiego kina w Gdyni

**Janusz Majewski, Andrzej Wajda, Krzysztof Kieślowski i Andrzej Żuławski – to tylko kilku wybitnych polskich filmowców, z których twórczością spotkamy się podczas 41. Festiwalu Filmowego w Gdyni. Tegoroczna edycja odbędzie się 19-24 września.**

W tym roku do konkursu głównego zakwalifikowało się 16 filmów, z czego aż 7 to debiuty fabularne. Do rywalizacji o „Złote Lwy” staną: „Czerwony pająk”, reż. Marcin Koszałka; „Fale” reż. Grzegorz Zariczny; „Jestem mordercą” reż. Maciej Pieprzyc; „Kamper”, reż. Łukasz Grzegorzek; „Król olch”, reż. Kuba Czekaj; „Las, 4 rano”, reż. Jan Jakub Kolski; „Na granicy”, reż. Wojciech Kasperski; „Ostatnia rodzina”, reż. Jan P. Matuszyński; „Plac zabaw”, reż. Bartosz M. Kowalski; „Planeta singli”, reż. Mitja Okorn; „Stugi boże”, reż. Mariusz Gawryś; „Szczęście świata”, reż. Michał Rosa; „Wołyń”, reż. Wojciech Smarzowski; „Wszystkie nieprzespane noce”, reż. Michał Marczak; „Zaćma”, reż. Ryszard Bugajski; „Zjednoczone stany miłości”, reż. Tomasz Wasilewski. Filmowcy będą także walczyć o nagrody w konkursach: Inne Spożyczenie, Fabularnych Filmów Krótkometrażowych oraz Młodego Kina. W uznaniu dorobku specjalną nagrodę, tj. Platynowe Lwy, odbierze jeden z najbardziej znanych polskich reżyserów i scenarzystów Janusz Majewski, twórca filmów m.in. „Zakłète rewiry” (1975), dyptyku „C.K. Dezerterzy” (1985) i „Złoto dezerterów” (1998) czy „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy” (2015). Tym samym filmowiec dołączył do grona laureatów nagrody, wśród których znaleźli się m.in.: Roman Polański, Jerzy Antczak, Stanisław Różewicz, Tadeusz Konwicki czy Andrzej Wajda.

Festiwal, którego partnerem po raz kolejny jest PKO Bank Polski, będzie okazją do celebrowania 90. urodzin Andrzeja Wajdy. Zaplanowano pokazy filmów mistrza oraz wystawę „Andrzej Wajda 40/90”. W cyklu „Czysta klasyka – In Memoriam” odbędą się projekcje filmów Krzysztofa Kieślowskiego, a także Andrzeja Żuławskiego. A sekcji „Skarby Kina Przedwojennego” będzie można zobaczyć obrazy z udziałem między innymi Jadwigi Smosarskiej, Stefana Jaracza czy Lody Halamy. Nie zabraknie też propozycji muzycznych – w cyklu „Zapomniane piosenki” będzie można zobaczyć polskie filmy muzyczne – ani atrakcji dla młodych widzów, które zapewni sekcja: „Gdynia dzieciom” prezentująca festiwalu zapowiada się obiecująco.

**Festiwal Filmowy w Gdyni, 19-24 września**

## Książka interaktywna, czyli czytaj i oglądaj

**„Tak się kręciło. Na planie 10 kultowych filmów PRL” to publikacja, która dzięki aplikacji mobilnej Tap2C daje czytelnikowi dodatkowe możliwości. Czytaj o kultowych scenach i oglądaj je na swoim smartfonie! Zapraszamy w niezwykłą podróż do świata filmowców z minionych czasów wraz z autorem książki Andrzejem Klimem!**

Kto pierwszy rzucił kwestię „Nasi tu byli” na planie „Seksmissji”? Kogo pierwotnie miał zagrać Wojciech Pszoniak w „Ziemi obiecanej”? Co spowodowało konwulsje Karola Strasburgera brodzącego wśród nenufarów? Dlaczego Roman Polański kazał wystrzelić z raketnicy na planie „Noża w wodzie”?

Za co Mirosław Baka przeproszał Krzysztofa Kieślowskiego podczas pracy nad „Krótkim filmem o zabijaniu”?

Dziesięć kultowych filmów, które wszyscy oglądaliśmy i wspominamy z sentymentem. Poznajmy kulisy ich powstawania w ponurej rzeczywistości PRL. Andrzej Klim ubarwia swoją opowieść zabawnymi, a niekiedy przerażającymi anegdotami z minionych czasów, wspomnieniami i opisami perypetii filmowców. Wprowadza czytelnika w świat peerelowskiej produkcji filmowej, przywołuje wydarzenia, o których wiedzą jedynie ich uczestnicy, a które szokują nawet dziś, po latach. Wspomina twórców, którzy mierząc się z trudnościami epoki, nigdy nie zrezygnowali z magii kina. W dziesięćce opisywanych w książce filmów znajdują się: „Popiół i diament” Andrzeja Wajdy (1958), „Nóż w wodzie” Romana Polańskiego (1961), trylogia „Sami swoi” Sylwestra Chęcińskiego (1967), „Rejs” Marka Piwowskiego (1970), „Ziemia obiecana” Andrzeja Wajdy (1975), „Noce i dnie” Jerzego Antczaka (1975), „Miś” Stanisława Barei (1980), „Seksmissja” Juliusza Machulskiego (1983), „Krótki film o zabijaniu” Krzysztofa Kieślowskiego (1988), „Przesłuchanie” Ryszarda Bugajskiego (1989).

**„Tak się kręciło. Na planie 10 kultowych filmów PRL”, Andrzej Klim, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016**





THIS IS



GDAŃSK

UL. DŁUGI TARG 35/38

WARSAW

UL. ŻŁOTA 59

KRAKÓW

RYNEK GŁÓWNY / PL. MARIACKI 9



ŁÓDŹ



## Portugalskie malarstwo

Przy ul. Kilińskiego, w ramach Festiwalu Energii Miasta w 2015 roku, powstał mural, którego autorem jest Bordalo II z Portugalii. Do jego stworzenia użył różnego rodzaju odpadów, takich jak plastik, stare zderzaki czy drzwi samochodowe oraz panele sidingowe. Jego dzieło przedstawia jerzyka, którego populacja zmniejsza się z roku na rok, czego powodem jest zamurowywanie szczelin w budynkach. Co ciekawe, artysta celowo użył właśnie odpadów, aby zwrócić uwagę mieszkańców Łodzi na temat degradacji środowiska naturalnego oraz nadprodukcji śmieci. Mural jest częścią głośnego cyklu „Big Trash Animals”, w którym Bordalo II przedstawia gatunki zagrożone wyginięciem.

Najpiękniejsze murale  
na ulicach polskich miast

# Miejskie dzieła sztuki

**G**igantycznie duże, ale też mniejszych rozmiarów, kolorowe, a czasami czarno-białe. Wywołują przeróżne odczucia – od radości, po zdziwienie, czy nawet oszołomienie, często skłaniając odbiorców do refleksji i zadumy.

Murale zmieniają nasze szare miasta, stając się lokalnym atrakcją nie tylko dla mieszkańców, ale także dla turystów skłonnych pokonywać wiele kilometrów, aby tylko zobaczyć te miejskie dzieła sztuki. Murale, kiedyś krytykowane na szeroką skalę, dziś są coraz bardziej doceniane i traktowane jako ważny element miejskiego krajobrazu, który nadaje nowe życie często zapomnianym i zwyczajnie brzydkim zakątkom czy zaułkom. Wiele polskich miast może pochwalić się całkiem okazałą kolekcją artystycznych murali.

HomeToGo.pl, największa na świecie niezależna porównywarka domków letniskowych, domów i apartamentów wypoczynkowych, wybrała kilka polskich miast, do których warto się wybrać, aby podziwiać najpiękniejsze i najbardziej oryginalne miejskie murale.

## Dama na wyspie

Całą boczną ścianę kamienicy na Wyspie Słodowej, czyli maleńkiej wyspce leżącej na Odrze w okolicy wrocławskiego Starego Miasta, zajmuje tajemnicza dama. Jest to białoczarne postać ubrana w olbrzymią suknię z kłódek i zamków, a jeden z nich nawet połyka. Być może jest to pewna metafora? Jedno jest pewne – Wrocław warto odwiedzić, aby móc podziwiać twórczość znanego na całym świecie artysty Blu, autora malowidła, który uhonorował stolicę Dolnego Śląska swoim dziełem.

WROCŁAW

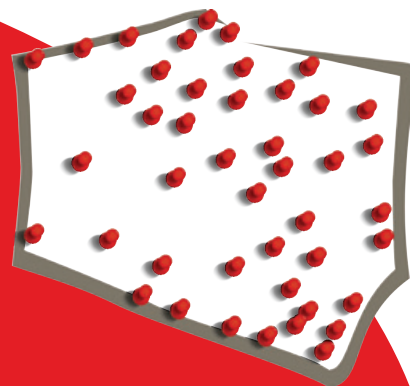






[www.fundacjahpd.pl](http://www.fundacjahpd.pl)

# Zapraszamy do hoteli wspierających Fundację Hotele Polskie Dzieciom



|                                            |                                                     |                                           |                                                 |                                             |                                                  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <br>www.copernicustorunhotel.pl<br>Toruń   | <br>www.zalesiemazury.pl<br>Barczewo                | <br>www.ekosamotnia.com<br>Kraków         |                                                 |                                             |                                                  |
| <br>www.hotelwarszawa.pl<br>Augustów       | <br>www.busko-zdroj.com/podswierkiem<br>Busko Zdrój | <br>www.city-hotel.pl<br>Bydgoszcz        | <br>www.hotelpodorlem.pl<br>Bydgoszcz           | <br>www.parkhotel.bydgoszcz.pl<br>Bydgoszcz | <br>www.hotel-zawisza.pl<br>Bydgoszcz            |
| <br>www.uwitaszka.pl<br>Czarnów            | <br>www.dwordebowiec.pl<br>Dębówiec                 | <br>www.hotel-zulawy.com.pl<br>Elbląg     | <br>www.staryspichlerz.pl<br>Elk                | <br>www.admiralhotelgdansk.pl<br>Gdańsk     | <br>www.hotelkuracyjny.pl<br>Gdynia              |
| <br>www.hotelaspen.pl<br>Glińskie          | <br>www.hotelbrolewski.com.pl<br>Janów Lubelski     | <br>www.artishotel.pl<br>Jedlicze         | <br>www.hotelkaktus.pl<br>Kotowice              | <br>www.san.pl<br>Kolobrzeg                 | <br>www.dworkonstancin.pl<br>Konstancin-Jeziorna |
| <br>www.hotel4u.hotel-krakow.net<br>Kraków | <br>www.freehostel.pl<br>Kraków                     | <br>www.wysoka.com<br>Krynica Zdrój       | <br>www.hotelorlik.pl<br>Krynica Zdrój          | <br>www.palac-romantyczny.com<br>Lysyńskie  | <br>www.hthouseboats.com<br>Międzyzdroje         |
| <br>www.hotelwitek.pl<br>Modulskie         | <br>www.orionparczew.pl<br>Parczew                  | <br>www.wawrzyniak.net.pl<br>Parczew      | <br>www.nowotelstopandsleep.pl<br>Piętnicki     | <br>www.amer-pol.com.pl<br>Polanica         | <br>www.kozlogrod.pl<br>Pomorzany                |
| <br>www.hotelprezydentki.pl<br>Rzeszów     | <br>www.hotelzimowit.pl<br>Rzeszów                  | <br>www.ambasadorski.com<br>Rzeszów       | <br>www.hotelkamienica.pl<br>Siemiatycki        | <br>www.wyspalkampinos.pl<br>Sopot          | <br>www.h-s.pl<br>Starachowice                   |
| <br>www.aleksandryn.pl<br>Stronie Śląskie  | <br>www.bajdarka.pl<br>Sułbów                       | <br>www.parkhotel.szczecin.pl<br>Szczecin | <br>www.parkhotel.trzyczyniec.pl<br>Trzyczyniec | <br>www.dworwapowiec.com.pl<br>Wapowiec     | <br>www.hanzapalac.pl<br>Wieliczka               |
| <br>www.rewita.pl<br>Warszawa              | <br>www.colibra.com.pl<br>Warszawa                  | <br>www.hotelpodratuszem.com<br>Wieliczka | <br>www.mercurewislal.pl<br>Wisła               | <br>www.hotelpodium.pl<br>Wisła             | <br>www.polaoniawroclaw.pl<br>Wrocław            |
|                                            |                                                     |                                           |                                                 |                                             | <br>www.diamonds-zakopane.pl<br>Zakopane         |

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

[facebook.com/Fundacja-Hotele-Polskie-Dzieciom](https://facebook.com/Fundacja-Hotele-Polskie-Dzieciom)



# ZUBER





# Doctor Honoris Causa Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu Czesław Zuber

Polska może poszczycić się długą i bogatą historią szklarstwa. Najstarsze odkryte tu wyroby szklane pochodzą z przełomu X i XI wieku. Bardzo duży wpływ na rozwój współczesnego szklarstwa miały uczelnie artystyczne i wykładowcy na nich profesorowie. Palma pierwszeństwa należy się Stanisławowi Dawskiemu i stworzonemu przez niego Wydziałowi Szkła przy wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych. Wydział, w oparciu o długoletnie, jeszcze przedwojenne, tradycje przeniesione do Wrocławia przez profesorów warszawskiej i krakowskiej Akademii oraz znajdujące się na Dolnym Śląsku zakłady ceramiczne i huty szkła, Katedra Ceramiki i Katedra Szkła, przygotowuje studentów do samodzielnej pracy projektantów. Cała 70-letnia działalność Akademii wywodzi się właśnie z Wydziału Ceramiki i Szkła- to z niego wyewoluowały kolejne specjalizacje, które w na przestrzeni lat stawały się osobnymi Katedrami i Wydziałami ASP. Wydział wykształcił takie gwiazdy powojennego dizajnu, jak Barbara Urbańska-Miszczak, Henryk Wilkowski, Zbigniew Horbowy, czy Czesław Zuber, któremu 10 października ASP nada zaszczytny tytuł Doctor Honoris Causa.

Zuber do Wrocławia trafił w 1966 roku i tu rozpoczął swoje studia, ukończone w 1974. Już jako student wyróżniał się wszechstronnymi zainteresowaniami szukając różnorodnych środków ekspresji zarówno w obszarze sztuk plastycznych, jak i w działaniach teatralnych. Interesującym wydaje się fakt, że zainteresowania Zuberu odzwierciedlają tak charakterystyczne dla Wrocławia specjalności jak: szkło, pantomima czy eksperyment teatralny będący istotą działań teatru "Laboratorium" Jerzego Grotowskiego. Nie obce były mu także ruchy wolnościowe, oparte na idei absurdu typowej dla działań "Pomarańczowej Alternatywy" wraz z jej duchowym przywódcą – legendarnym "Majorem" – Waldemarem Frydrychem.

Podążając za duchem wolności, Czesław Zuber wyemigrował do Francji w 1982 roku i osiadł w kolebce sztuki europejskiej, w Paryżu. Był to punkt zwrotny w jego karierze artystycznej. Zetknąwszy się z dominującym wówczas w sztuce, a zwłaszcza w malarstwie, neoekspresjonizmem, mającym najbardziej dobitny wyraz w twórczości artystów niemieckiej grupy „Nowi Dzicy”, jako wrażliwy młody artysta, nie mógł nie zareagować. Ta zbrutalizowana stylistyka i szalone kakofoniczne zestawienia kolorystyczne znalazły swój oddźwięk w jego szklanych rzeźbach. Odtąd obiekty Czesława Zuberu oczarowują swoją wielobarwnością, intensywną ekspresją łupanych młotem wielkoformatowych szklanych brył. Są one przesycone silnym wyrazem, a zarazem pełne subtelnej refleksji nad kondycją świata i człowieka. Można odnaleźć je we wszystkich ważnych dla sztuki szkła światowych kolekcjach.

Uroczystości towarzyszyć będzie wystawa prac Czesława Zuber w Galerii Neon. To niepowtarzalna okazja, by zobaczyć niezwykle dzieła mistrza polskiego szkła.

miejsce: **Galeria Neon, ul. Traugutta 21**  
czas trwania wystawy: **5.10-26.10.2016**

# Młodzi w Muzeum. Poziom najwyższy.

Wystawa na poddaszu, na najwyższym poziomie Muzeum Narodowego, zorganizowana z okazji obchodów 70-lecia istnienia wrocławskiej ASP, jest prezentacją dokonań najmłodszych przedstawicieli środowiska artystycznego skupionego wokół uczelni. W odpowiedzi na ogłoszenie kuratorów zgłosili się do niej asystenci, adiunkci, doktoranci, studenci oraz tegoroczni dyplomanci. Moment, w którym znajduje się ich kariera wydaje się być bardzo intrygujący – to mieszanina poszukiwań, dokonań, eksperymentów, niekiedy sukcesów oraz twórczej niepewności. Wart jest on wyodrębnienia z szeregu zagadnień związanych z istnieniem ASP i prezentacji w instytucji, która dotychczas gościła wyłącznie odnotowanych już w głównym nurcie historii sztuki artystów. Celem wystawy jest odważny pokaz najaktualniejszych, nie zawsze do końca zdefiniowanych i uznanych nurtów współczesnej wrocławskiej twórczości plastycznej we wszelkich jej postaciach. 70-lecie Akademii Sztuk Pięknych nie jest okazją do wspomnienia jej początków, lecz próbą zaspokojenia ciekawości i odpowiedzi na pytanie „co będzie działo się dalej?”. Nie jest to wystawa podsumowująca, a inicjująca.

miejsce: **Poddasze Muzeum Narodowego  
we Wrocławiu, pl. Powstańców Warszawy 1**  
czas trwania wystawy: **8.10-20.11.2016**

# Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu

Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu jest uczelnią państwową, która kształci studentów w jedenastu kierunkach na czterech wydziałach: Malarstwa i Rzeźby, Grafiki i Sztuki Mediów, Architektury Wnętrz i Wzornictwa, Ceramiki i Szkła. Uczelnia założona została przez Eugeniusza Gepperta w 1946, w roku akademickim 2016/2017 świętuje swoje 70-lecie



AKADEMIA SZTUK PIĘKNYCH  
IM. EUGENIUSZA GEPPERTA  
WE WROCŁAWIU

## Mafia na wybrzeżu

**„Mafia na Wybrzeżu” to trzymająca w napięciu reporterska relacja z działań bandytów – morderstw i zamachów na życie, mających miejsce w Trójmieście od końca lat 90., odsłaniająca jednocześnie korupcję w wymiarze sprawiedliwości. Główni bohaterowie tej historii to biznesmeni, byli agenci SB, gangsterzy, prokuratorzy i policjanci.**

Jest ona tym bardziej poruszająca, że mordował brat brata, przyjaciel przyjaciela, a były partner kazał zastrzelić ukochanego swojej dziewczyny na jej oczach. Gangster Mariusz Nawrocki, syn trójmiejskich lekarzy i brat znanego biznesmena Macieja, milionera z listy stu najbogatszych Polaków „Wprost”, zlecał zbrodnie tak lekko, jak się zamawia pizzę przez telefon. To książka dla ludzi o mocnych nerwach. W słynnym procesie „klubu płatnych zabójców” zapadły surowe wyroki kary śmierci. Wśród czołowych dziennikarzy relacjonujących jego przebieg był wtedy Krzysztof Wójcik – dziennikarz śledczy zajmujący się tematyką przestępczości, dwukrotny laureat Nagród Grand Press w kategorii news. Po latach Wójcik wraca do tamtych wydarzeń, rozmawia z przestępcami i mordercami – także tymi, którzy siedzą w izolatkach w najcięższym polskim więzieniu w Sztumie. Przytacza policyjne i sądowe dokumenty, opisuje największe mafijne zbrodnie w Trójmieście. A także manipulację dowodami, w wyniku której na 12 lat poszedł siedzieć Czesław Kowalczyk „Czester”, oskarżony o morderstwo, którego nie popełnił. W kwietniu 2016 roku otrzymał za to najwyższe odszkodowanie w historii naszego kraju – trzy miliony złotych.

**„Mafia na Wybrzeżu”, Krzysztof Wójcik, Wydawnictwo Muza, od 28 września w księgarniach**



## Różewicz Open Festiwal w Radomsku

**To jedyny w Polsce festiwal poświęcony życiu i twórczości Janusza, Tadeusza i Stanisława Różewiczów. Przedsięwzięcie nawiązuje do twórczości Braci Różewiczów, którzy swoje młodzińcze lata spędzili w Radomsku. To właśnie tutaj dorastały trzy osoby, o trzech różnych pasjach...**

Stałym elementem festiwalu są spektakle teatralne, projekcje filmów, wystawy plakatów, warsztaty teatralne, konkurs poetycki oraz spotkania ze znakomitymi osobami. Festiwal to nie tylko propagowanie twórczości Braci Różewiczów, ale przede wszystkim promocja sztuki oraz inspiracja dla młodych ludzi. Ma zachęcać uczestników do rozwijania swoich pasji i zdolności artystycznych. Radomsko jest miejscem szczególnym dla Braci Różewiczów. To tutaj spędzili dzieciństwo, młodość, tutaj chodzili do szkoły, tutaj zastała ich wojna... To właśnie w Radomsku znajduje się ukochane kino „Kinema” Stanisława Różewicza, które jak sam mówił, wpłynęło na to, że został reżyserem. Organizując Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Janusza Różewicza, nie zapomniano także o najstarszym z braci – Januszu, którego kult przewija się w całej twórczości Stanisława i Tadeusza Różewiczów. Różewicz Open Festiwal jest niewątpliwie nie tylko wydarzeniem promującym zasługi Braci Różewiczów, ale przede wszystkim hołdem dla Wielkich Twórców. Ma łączyć w sobie pasję poetycką, dramatyczną oraz filmową artystów związanych z Radomskiem.

**Festiwal Różewicz Open, Radomsko, 6-10 października**



## Wystawa „Bogactwo”

Dla większości z nas niezmiennie bogactwo pozostaje w sferze pragnień. W tytułowym „bogactwie” zawiera się więc cudzysłów, nie-domówienie i dwuznaczność. Staje się ono hasłem, które nie oznacza dóbr materialnych, lecz bardziej ich brak. Wystawa jest próbą prześledzenia wizualnych reprezentacji bogactwa od lat 90., czasów transformacji i zachłystnięcia się wizją szybkiego wzbogacenia się, przez rozczerwanie neoliberalnymi ideami, do dzisiaj. Obecnie bogactwo niejednokrotnie okazuje się fantazją, iluzją czy złudzeniem, a „bieda jako nowe bogactwo” – doświadczeniem generacyjnym, w którym ironia pozwala oswoić tęsknoty i lęki, ale jest też narzędziem do kwestionowania rzeczywistości.

Wybrane przez nas prace składają się na wiele równoległych historii i anegdot – od historycznych odniesień, zabaw stereotypami i symbolami, przez analizę polskich fantazji i wyobrażeń o bogactwie, po krytykę rynku i prywatne opowieści. Transformacyjne klisze czy doświadczenia kryzysu ekonomicznego w 2007 roku mieszają się tu z manifestowaniem radości posiadania, fascynacją luksusem i pięknem drogich przedmiotów, a także dywagacjami na temat realnej i symbolicznej wartości dzieł sztuki (notabene niezmiennie uznawanych za dobra luksusowe).

**„Bogactwo”, Zachęta Narodowa Galeria Sztuki, Warszawa, do 23 października**





  
**HOTEL**  
**CZARNY POTOK**  
RESORT & SPA  
*Luxury Collection*  
★★★★

## PERŁA BESKIDU SĄDECKIEGO

*Wyjątkowe położenie u stóp Jaworzyny Krynickiej czyni  
z Hotelu Czarny Potok Resort & SPA \*\*\*\* wymarzone miejsce  
na wypoczynek i spotkania biznesowe.*



### WYPOCZNIJ JAK NIGDY

Trudno o drugie tak piękne miejsce w Polskich górach – wspaniałe widoki, zdrowe powietrze i nieograniczone możliwości aktywnego wypoczynku. A do tego luksusowy i prestiżowy hotel – do Państwa dyspozycji jest 12 budynków, 237 pokoi i ekskluzywnych apartamentów, basen, łaźnie zdrojowe, jacuzzi, 11 gabinetów SPA, grillowa chata góralska, amfiteatr oraz centrum cardio i fitness.

### BIZNES W DOBREJ ATMOSFERZE

Największe multimedialne centrum konferencyjne w regionie będzie miejscem udanych spotkań biznesowych. 9 sal, 3 restauracje, klub biznesowy JW, klub muzyczny Nikifor, a do tego największe SPA w Krynicy-Zdroju tworzą wymarzone warunki do organizacji prestiżowych konferencji czy różnego rodzaju eventów firmowych.

SPRAWDŹ  
NASZE PAKIETY  
na Jesień  
i Święta Bożego  
Narodzenia

POLECAMY  
Fitness Camp  
z Edytą  
Litwiniuk

**HOTEL**  
**CZARNY POTOK RESORT & SPA\*\*\*\***  
ul. Czarny Potok 65  
33-380 Krynica-Zdrój, tel. 18 530 30 01  
[rezerwacje@czarnypotok.com](mailto:rezerwacje@czarnypotok.com)  
[konferencje@czarnypotok.com](mailto:konferencje@czarnypotok.com)  
[www.czarnypotok.com](http://www.czarnypotok.com)



**CZARNY POTOK RESORT & SPA \*\*\*\***  
*Luxury Collection*





A close-up portrait of actor Mateusz Rusin. He has short, wavy brown hair and light green eyes. He is looking directly at the camera with a slight, enigmatic smile. He is wearing a white button-down shirt with dark suspenders. The background is a plain, light color.

# Kto nie lubi cukierków?

Czy można połączyć kilka pasji? Mateusz Rusin jest dowodem na to, że jak najbardziej! Spełniony aktor, który sprawdza się świetnie w roli kabareciarza, właśnie wydał płytę z muzyką elektroniczną. Zespół nazywa się Cukierki, a płyta „Euforia”. – W życiu nie należy z niczego rezygnować. Przeciwnie. Czasami warto złapać kilka srok za ogon – żartuje aktor, ulubiony ksiądz-filozof z popularnego serialu „Ranczo”.



**Trudno – widząc pana – nie przecierać oczu (bo gdzie ta sutanna?) i odruchowo nie powie-dzieć: „Szczęść Boże”. Gra pan księdza Maćka w kultowym polskim serialu „Ranczo”. Dla pana to też serial wyjątkowy?**

Oczywiście. Cała ekipa jest fantastyczna, aktorzy są świetnie dobrani. Scenariusz, który opowiada o sprawach znanych nam wszystkim, pokazując je w krzywym zwierciadle, jest rewelacyjny. Dla mnie ksiądz Maciej był pierwszą większą rolą. Dostałem się z castingu, nie ukrywam, że było ogromne zainteresowanie, na zdjęciach próbnych spotkałem wielu kolegów po fachu. A potem szok – to właśnie ja wygrałem! Ale na początku się stresowałem (*śmiech*)! W dodatku pojawi-łem się na planie w momencie, kiedy cała ekipa była świetnie zgrana. Bałem się tego spotkania. W końcu przychodziłem jako ten nowy. Czulem skrzepowanie osobowości, najwięcej scen grałem z fantastycznymi aktorami, Martą Lipińską i Cezarym Żakiem. To cudowni, inspirujący ludzie.

**Trudno gra się księdza?**

Przed wszystkim ufam naszemu reżyserowi, Wojtkowi Adamczykowi. W trakcie zdjęć na planie towarzyszy nam zawsze ksiądz. W razie wątpliwości, jak w danej sytuacji zachowałby się duchowny, mogłem zapytać o radę i wskazówki. Grany przeze mnie ksiądz Maciej ma ogromną wiedzę – łatwo o pomyłkę przy wypowiedzaniu trudnej kwestii związanej z Biblią czy definicjami lub cytatami, którymi często się posługuje. Lubi filozoficzne rozważania, a ja z filozofii na Aka-demii Teatralnej nie miałem najlepszych ocen, musiałem się teraz sporo podciągnąć (*śmiech*).

**Rodzinne Świebodzice na Dolnym Śląsku dumne są ze znanego aktora?**

W Świebodzicach nie jestem tak anonimowy jak w Warszawie. W stolicy nadal spokojnie mogę przejść ulicą (*śmiech*), nie czuję, że jestem znany z telewizji. I to jest super! W Świebodzicach trudniej o tę anonimowość, szczególnie kiedy trwa emisja „Ranczo” (*śmiech*). Pamiętam taką sytuację – odwiedziłem moje miasto, posze-dłem do kościoła, kiedy nagle podeszła do mnie jakaś pani. Bardzo przeproszała, że przeszkadza w takim miejscu i w takiej sytuacji, ale... musiała mi powiedzieć, że lubi księdza Maćka, a „Ran-czo” to jej jeden z ulubionych seriali. Choć byłem stremowany, poczułem się miło. Lubię odwiedzać moje miasto, znam tu każdy kąt, ale Warszawa też staje się mi coraz bliższa. Choć wciąż czuję się przybyszem, to jednak łapię się na tym, że lubię wracać do domu.

**W Świebodzicach inaczej się żyje?**

Spokojniej. W dzieciństwie żyłem blisko natury, lubiłem chodzić nad rzekę, do lasu. Dzisiaj uwielbiam wyjeżdżać tam, gdzie jest cisza, gdzie można upajać się śpiewem ptaków. Byłem na wakacjach w Borach Tucholskich. Bez zasięgu, bez Internetu. Każdemu proponuję takie oderwanie się raz na jakiś czas od zabieganej codzienności. Sporo biegam, jeżdżę na ro-verze. Relaksuję się też, pisząc teksty piosenek, grając na gitarze.

**Nie ma w pana rodzinie tradycji aktorskich. Jak to się stało, że pan wybrał ten zawód?**

Ogromna w tym zasługa mojej mamy, która przed snem rozwijała moją wyobraźnię, opowiadając bajki. Wymyślała za każdym razem inną, improwizowała. Od dzieciństwa uwielbiałem teatr, grałem na szkol-nych scenach, potem w domu kultury. Czulem, że aktorstwo to zawód dla mnie. Fascynowała mnie jego tajemniczość i atmosfera. Byłem z siebie dumny, kiedy dostałem się do Akademii Teatralnej w Warszawie. Byłem anonimowy, nikt mnie nie znał. Sprostuję, że nie mam nic wspólnego ze znaną dziennikarką, Kingą Rusin, bo i coś takiego słyszałem (*śmiech*). Za to mam wiele wspólnego z... pociągami. Sporo najeździłem się nimi – dziewięć godzin w jedną stronę ze Świebodzic do Warszawy.

**Pracuje pan od pięciu lat na etacie w Teatrze Na-rodowym. Nie każdy młody aktor decyduje się na taki krok.**

Dla mnie teatr to wyzwanie i szansa na pokonanie wła-snych ograniczeń – także tych związanych z graniem na scenie razem ze swoimi nauczycielami i mento-rami. Teatr to miejsce wyjątkowe. Swoją pierwszą rolę otrzymałem, będąc jeszcze studentem, wiele to dla mnie znaczyło. W teatrze to reżyser danej sztuki konstruuje świat – do tego świata trzeba się dopaso-wać, doskoczyć, wejść na nowo. Nie ma jednej metody budowania postaci – staram się intuicyjnie miksować i mieszać, co potem muszę połączyć z warsztatem, emocjami. Te ostatnie jeszcze za bardzo mnie ponoszą (*śmiech*), pewnie z czasem to opanuję.

**Trudniej gra się w teatrze niż w filmie czy serialu?**

To są zupełnie inne sprawy. Ktoś kiedyś powiedział, że w filmie używa się talentu aktorskiego, a w teatrze się go wykorzystuje. W teatrze trzeba nie tylko znaleźć środek wyrazu, ale go także zewnętrznizować, znaleźć formę, aby być widocznym. Poprzez rolę wiele można dowiedzieć się o sobie, szczególnie jeśli postać ma zupełnie inny charakter. Z Teatrem Narodowym grałem na przykład w Moskwie – tu wyzwaniem była też widownia, która zupełnie inaczej reagowała niż w Polsce, bo siłą rzeczy doszła bariera językowa. Świetne doświadczenie!



Mateusz Rusin

aktor, muzyk (wyróżniony między innymi w 2009 roku w konkursie na interpretację piosenek Agnieszki Osieckiej „Pamiętajmy o Osieckiej”), od 2011 roku występuje na deskach Teatru Narodowego, jest członkiem grupy Kabaret na Koniec Świata.

**Nie tylko aktorstwo, lecz także muzyka jest pana pasją. W lutym ubiegłego roku powstał zespół dwuosobowy Cukierki.**

To prawda, i od razu zaznaczę – nie potrafię powiedzieć, co jest ważniejsze, bo obie te pasje – aktorstwo i muzyka – odgrywają ogromną rolę w moim życiu. Obie zresztą świetnie uzupełniają się i łączą. W zespole Cukierki jestem ja i Przemek „Dred” Pietrzak. Tworzymy muzykę elektroniczną, obaj gramy na instrumentach klawiszowych. Ja piszę teksty i śpiewam, wspólnie komponujemy. Spotkaliśmy się zupełnie przypadkowo i zaczęliśmy rozmawiać o inspiracjach – szybko okazało się, że nasze zainteresowania muzyczne są bardzo podobne. I przyświecał nam ten sam pomysł – grać i śpiewać to, co nam w duszy gra. Bez kalkulacji, co się dobrze sprzeda, co jest na czasie. Dlatego na koncertach sporo improwizujemy.

### Dlaczego Cukierki?

Bo nazwa wywołuje uśmiech na twarzy, przekazuje radość z grania muzyki. Kto nie lubi cukierków (*śmiech*)? Do sklepów trafiła właśnie „Euforia”, debiutancka płyta naszego zespołu. Dystrybucję objęła wytwórnia Warner Music Poland. Wprawdzie chcieliśmy grać przede wszystkim optymistyczne utwory, ale niektóre wyszły, jak to nazywamy, słodko-gorzkie. Płytę wydaliśmy sami, co jest ważne – bo od początku do końca jest taka, jaka miała być. Nikt nam niczego nie kazał ani nie sugerował. Mamy swoje studio, w którym możemy się „bawić” i improwizować. Kiedy tworzyliśmy materiał na płytę, nikt nas nie poganiał, nie stał nad głową i nie pospieszał.

### Jest też jeszcze w pana życiu obecny kabaret...

Jeśli ktoś zajmuje się artystyczną dziedziną, jest wiele możliwości – człowiek tak jest skonstruowany, że może robić całkiem sporo rzeczy, które się uzupełniają, a jednocześnie wzbogacają, można się rozwijać. Improwizuję, stawiam sobie wyzwania. Czuję, że dzięki temu jestem rozgrzany i gotowy na kolejne działania artystyczne.

### Nie pozuje pan „na ściankach”, nie chodzi na otwarcie kolejnego sklepu z butami... Ale i tak pisma plotkarskie lubią zaglądać do pana życia osobistego.

Nie jestem przeciwnikiem takiego pozowania, jeśli ktoś lubi – czemu nie. Ja do tego się nie nadaję. Lubię moją prywatność, jest tylko dla mnie. Kiedy czytam rewelacje na swój temat, zwykle wysane z palca, na początku się wkurzam, myślę o drodze prawnej... Jeśli rzeczywiście plotka raniłaby moich bliskich – nie zawahałbym się i natychmiast reagował.

### Ostatni okres to czas pana spełnionych marzeń: po pierwsze – płyta, po drugie – rola w filmie „Powidoki” Andrzeja Wajdy.

To prawda. Jestem szczęśliwy. Możliwość zagrania w filmie Andrzeja Wajdy to dla mnie szczególne wyróżnienie. „Powidoki” to film opowiadający o tym, jak socjalistyczna władza zniszczyła charyzmatycznego i niepokornego człowieka – Władysława Strzeмиńskiego, artystę malarza (w tej roli Bogusław Linda), który doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów artystycznych. W „Powidokach” gram Stefana Krygiera, bliskiego ucznia profesora Strzeмиńskiego. „Powidoki” wejdą na ekrany polskich kin w marcu przyszłego roku. Już dziś gorąco zapraszam! ■





Muzeum  
Śląskie

# Dani Karavan

Reflection  
Odbicie  
אפשפיגלונג

17.09.2016–17.09.2017

אפשפיגלונג  
Odbicie  
Reflection

Wystawa w Galerii jednego dzieła  
Muzeum Śląskie w Katowicach  
ul. T. Dobrowolskiego 1

Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego



Muzeum Śląskie w Katowicach jest instytucją  
kultury Samorządu Województwa Śląskiego  
współprowadzoną przez Ministerstwo  
Kultury i Dziedzictwa Narodowego





# Zamojski szczyk

Zamość, liczący obecnie około 65 tysięcy mieszkańców, nazywany jest „Perłą renesansu”, „Miastem arkad” lub po prostu „Padwą Północy”. Nawet krótki spacer po tamtejszym Starym Mieście wystarczy, aby przekonać się, skąd wzięły się te wszystkie przydomki...

**D**rugie aktualnie największe pod względem liczby ludności miasto województwa lubelskiego powstało stosunkowo późno, bo w 1580 roku. Ale gdy już jego fundator Jan Zamoyski podjął decyzję o rozpoczęciu prac, to efekt okazał się niesamowity i do dzisiaj Zamość zachwyca kolejne pokolenia odwiedzających. I tego stopnia, że od blisko ćwierć wieku tamtejsza zabudowa znajduje się na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO, a język polski jest tylko jednym z wielu, które można usłyszeć na uliczkach znajdujących się za imponującymi murami. Całość wznoszono według koncepcji miasta idealnego, w której piękno i symetria idą w parze z ogólną funkcjonalnością. I faktycznie, Zamość jako ważny ośrodek handlowy na szlaku z Europy Zachodniej do Europy Wschodniej spełniał swoje zadanie. Podobnie jako twierdza – do tego stopnia,

że mimo wielu oblężeń, nigdy nie został zdobyty przez wojska nieprzyjacielskie, a jedyny raz szturmem wzięty go w 1809 roku wojska... polskie, gdy w środku bronili się Austriacy.

## Spacer i strzelanie z łuku

O militarnych ciekawostkach dużo można posłuchać podczas spaceru z przewodnikiem po Bastionie VII – Nadszańcu, nad którym dodatkowo znajduje się taras widokowy. Za murami jest też możliwość nie tylko postrzelania z łuku, ale i z prawdziwej armaty, co dokumentuje otrzymywany później certyfikat puszkarza. Warto także wybrać się na kilkugodzinny „Spacer po Zamościu”, który codziennie o pełnych godzinach od 10.00 do 15.00 rozpoczyna się przy Centrum Informacji Turystycznej i Historycznej mieszczącej się na Rynku Wielkim (koszt uczestnictwa



zależy od liczebności grupy zebranej o danej porze). Po takim przemarszu i wszystkich zasłyszanych anegdotach człowiek ma wrażenie jakby ścisłe centrum Zamościa znał od dawna i był w nim regularnie. Inaczej odbiera się choćby trasę wiodącą przez XIX-wieczne podziemia oficyn ratusza. Zupełnie inaczej patrzy się też wtedy na malownicze kamienice z kolorowymi fasadami oraz bogactwem płaskorzeźb, fryzów i ornamentów. Najpiękniejsze z nich to kamienice ormiańskie: Wilczkowska, Rudomiczowska, Pod Aniołem, Pod Małżeństwem i Pod Madonną. Obecnie mieści się w nich liceum plastyczne oraz Muzeum Zamojskie, w którym czekają takie wystawy stałe jak: „Zamojszczyzna w pradziejach i wczesnym średniowieczu”, „Zamość, Zamoyscy i Ordynacja Zamojska 1580–1939” czy „Sztuka ludowa Zamojszczyzny”.

### Muzeum Sakralne oraz mnogość kościołów

Dzięki towarzystwu przewodnika inny jest również odbiór budowli sakralnych zlokalizowanych poza Rynkiem Głównym. Dotyczy to między innymi dawnej kolegiaty, a obecnie Katedry Zamojskiej pw. Zmartwychwstania Pańskiego i św. Tomasza Apostoła. Co istotne, jej dzwonnica pełni też funkcję wieży widokowej – wbrew pozorom rozciąga się z niej znacznie ciekawsza panorama niż z 52-metrowej wieży ratuszowej. Wypada nadmienić, że przy kościele będącym mauzoleum rodu Zamoyskich działa też Muzeum Sakralne (otwarte pod koniec lat 80. dzięki staraniom ostatniego ordynata zamojskiego – Jana Tomasza Zamoyskiego), w którym można obejrzeć eksponaty ze skarbca katedry. A interesujących świątyń na Starym Mieście jest oczywiście znacznie więcej. Potwierdzają to wizyty w poreformackim kościele św. Katarzyny (to właśnie w tamtejszych podziemiach podczas II wojny światowej przechowywano „Hołd Pruski” Jana Matejki), a także kościele św. Mikołaja, czyli dawnej cerkwi grecko-ruskiej (obecnie należy do redemptorystów). Swój klimat ma też barokowy kościół franciszkański pod wezwaniem Zwiastowania NMP. Niestety, świątynia wciąż nie może się doczekać dokończenia remontu i odzyskania pełnego blasku.

### Cztery bramy

Trudno sobie także wyobrazić Zamość bez trzech, a w zasadzie czterech bram – Lwowskiej Nowej, Lwowskiej Starej, Lubelskiej i Szczebrzeskiej – przez które dawniej prowadziły jedyne drogi do miasta. Co ciekawe, ta pierwsza jest sie-

dzibą najstarszej w kraju orkiestry symfonicznej, a w ostatniej z nich od wielu lat działa słynny klub jazzowy, w którym regularnie występują gwiazdy tego gatunku muzyki. Do miejsc szczególnych dla historii miasta trzeba też zaliczyć: Pałac Zamoyskich, który pełni obecnie ostatnie chwile jako gmach sądu (kończy się budowa nowej siedziby); Akademię Zamojską, będącą aktualnie siedzibą szkoły wyższej i szkoły średniej, a także Rotundę, gdzie podczas II wojny światowej znajdował się obóz zagłady, a teraz mieści się Muzeum Martyrologii Zamojszczyzny. Zamość to także Arsenal z bogatymi zbiorami militariów z okresu od XVI do XIX wieku oraz Prochownia, w której kilka razy dziennie wyświetlana jest multimedialna projekcja o historii miasta i twierdzy. I aż trzy rynki: Wielki (na którym stoi ratusz), Solny (gdzie dawniej handlowano solą przywożoną z żup Rusi Czerwonej i Wieliczki, a obecnie znajdują się kramy z pamiątkami i wyrobami gastronomicznymi) oraz Wodny (z podświetlaną fontanną, gdzie kiedyś znajdowała się Wielka Zalewa – broniąca dostępu do twierdzy od południa).



### Gdzie mieszkał Leśmian?

Warto też zwrócić uwagę na Centralkę – pierwszy budynek w Zamościu z centralnym ogrzewaniem (mieszkał w nim między innymi Bolesław Leśmian), Celę Waleriana Łukasińskiego (gdzie przetrzymywany był założyciel Narodowego Towarzystwa Patriotycznego) i... hejnał, który w południe rozlega się z wieży ratusza. W przeciwieństwie do innych utworów tego typu grany jest on bowiem nie na cztery, a jedynie na trzy strony świata (bo Jan Zamoyski nigdy nie lubił Krakowa i od początku istnienia miasta zabronił hejnalistom ustawiać się w kierunku grodu



Kraka). Na zamojskim Rynku Wielkim znajduje się też najstarsza polska apteka – Rektorska, która w jednej z kamienic działa nieprzerwanie od 1609 roku. Zamość to również rodzinne miasto Marka Grechuty, o czym przypomina tablica pamiątkowa na domu, w którym artysta spędził czasy młodości. Mało kto też pamięta, że w dawnej stolicy Ordynacji Zamojskiej mieścił się jeden z zaledwie trzech polskich ogrodów zoologicznych po prawej stronie Wisły (obok warszawskiego i plockiego). Znajdujące się w pobliżu dworca kolejowego zoo jest w posiadaniu około dwóch tysięcy zwierząt, wśród których są przedstawiciele tak rzadkich w Europie gatunków jak sprowadzone niedawno z Indonezji łaskuny (zwane jawańskimi lub sumatrańskimi).

### Ważna litera „ó”

Podobnych ciekawostek dotyczących Zamościa jest znacznie więcej. To tam w 1654 roku po raz pierwszy wydrukowano tekst z literą „ó”. W Zamościu mieszkała również Joanna Żubr, czyli pierwsza kobieta, która została uhonorowana orderem Virtuti Militari – najwyższym krajowym odznaczeniem wojskowym przyznanym za wybitne zasługi bojowe. Stamtąd też wywodzi się legenda o powstaniu stołu szwedzkiego, związana z oblężeniem miasta przez wojska szwedzkie, którymi osobiście dowodził król Karol Gustaw. Skutecznie przypominają o niej inscenizacje odbywające się w miesiącach wakacyjnych w każdy piątek i sobotę w Kazamacie Zachodniej Bastionu II. Miasto, a konkretnie

Galeria Zamojska, może się także pochwalić największym w kraju zbiorem ilustracji. Obecnie jest ich ponad trzy tysiące, ale z każdym sezonem ta liczba systematycznie rośnie po odbywających się corocznie Ogólnopolskich Plenerach Ilustratorów, na które zapraszani są mistrzowie gatunku.

### Smaki Roztocza

Wizyta w Zamościu oznacza też znakomitą okazję do zapoznania się z typowymi dla Roztocza smakami. Warto z niej skorzystać, bo tamtejsza kuchnia stanowi niepowtarzalną mieszankę wpływów kuchni polskiej, ukraińskiej oraz żydowskiej. Nie brakuje w niej ani dań wykwintnych (na czele z dziczyzną), którymi raczono dawną dworską arystokrację, ani dużo bardziej skromnych potraw wiejskich, które przyrządzano na bazie mąki, kaszy jaglanej i gryczanej oraz ziemniaków. Jedną z nich jest pieróg bilgorajski, znany też jako krupniak lub pieróg gryczany, który wypełniony jest farszem z kaszy gryczanej, białego sera, śmietany, ziemniaków oraz masła. Pyszenie smakują też łupcie, które z wyglądu przypominają gołąbki. Ale tylko z wyglądu, bo nadziewane są samą kaszą gryczaną i podawane najczęściej z sosem z grzybów leśnych. Smakowity kąsek stanowią też roztoczańskie pierogi – także te z soczewicą albo z kaszą i białym serem. Wśród zup prym wiedzie zupa pokrzywowa, która wprawdzie nie wywodzi się z tego regionu, ale wrosła już w tutejsze menu na tyle, że uważana jest za jeden ze sztandarowych produktów. Oryginalną przekąską, którą można dostać na ulicznych stoiskach, jest za to cebularz – wywodzący się z kuchni żydowskiej placek pszenny, który pokryty jest pokrojoną w kostkę cebulą oraz makiem. Z powodzeniem można go jeść na zimno oraz na ciepło. Koniecznie trzeba też spróbować miejscowego chleba pieczonego według tradycyjnych receptur na naturalnym zakwasie – można go nawet zabrać do domu, aby poczęstować rodzinę i znajomych, bo w przeciwieństwie do wyrobów dostępnych w marketach znacznie dłużej zachowuje świeżość. Ta sama uwaga dotyczy serów i wędlin, które kuszą swoimi aromatami. Smaczną i zdrową pamiątką będzie również słoik roztoczańskiego miodu – wśród najpopularniejszych jego odmian wymienia się: rzepakowy, gryczany, lipowy, spadziowy, wielokwiatowy i... fasolowy. O czym niewiele osób wie, w Zamościu produkowane jest też dobrej jakości piwo. I to w trzech odmianach – jasne, ciemne i pszeniczne. Jak widać, dowodów na to, że każdy w Zamościu znajdzie coś dla siebie jest aż nadto. ■



# BEZPIECZNY W PODRÓŻY, JEDZIE JAK PO SZYNACH



 **EyeSight**  
Driver Assist Technology

Więcej informacji na temat nowego Levorga oraz EyeSight, a także lista autoryzowanych salonów sprzedaży znajduje się na stronie **subaru.pl**



**KERATRONIK**  
Kompleksowe systemy GPS

**warta.**

 **Raiffeisen LEASING**  
Raiffeisen-Leasing Polska S.A.

 **ENEOS**  
No.1 Motor Oil in Japan



**SUBARU**

*Confidence in Motion*



# Gotowi na wrześniowy urlop?

Wrzesień. Dla jednych koniec urlopu i powrót do obowiązków, a dla innych dopiero czas na upragnione wakacje.

TEKST: VIOLETTA HAMERSKA

**T**egoroczny sezon wakacyjny był wyjątkowy. Czekamy wprawdzie na podsumowania statystyczne, ale jest bardzo wysokie prawdopodobieństwo, że był to jeden z najlepszych sezonów wakacyjnych dla hoteli w Polsce od co najmniej 10 lat. Intensywnie podróżowałam od kwietnia do września, odwiedzając różne regiony Polski, i wszędzie zaobserwowałam komplet turystów. Pisaliśmy na początku roku, że tegoroczne wakacje to będzie czas na podróże po Polsce. Nie myliliśmy się! Wiele zagranicznych miejsc na wypoczynek stało się bowiem po prostu niebezpiecznych. Być może dla wielu z nas było to duże zaskoczenie, ale przez ostatnie 20 lat nasza baza hotelowa bardzo się rozwinęła. Nasza infrastruktura hotelowa jest jedną z najnowocześniejszą

szych w Europie, a Polska jest naprawdę piękna. Do łask wróciła kuchnia regionalna i staropolska, czyli kuchnia oparta na tradycyjnych recepturach i naturalnych produktach – i to są nasze atuty. Bardzo mi się podoba współpraca hoteli z lokalnymi atrakcjami turystycznymi i wspólne promowanie oferty regionalnej. Tak właśnie powinno być – turystyka regionalna, w której uczestniczą wszyscy ważni gracze w regionie i każdy zyskuje na tej współpracy, a najbardziej cieszą się turyści, którzy otrzymują kompleksową ofertę. Widać to bardzo wyraźnie na przykładzie współpracy hotelarzy i PKP IC. Przewoźnik oferuje bilety rodzinne oraz bilety w atrakcyjnych cenach, jeśli zakupimy je z odpowiednim wyprzedzeniem, zaś hotelarze oferują transfery do swoich obiektów z dworców. To naprawdę duża i niezwykle wartościowa zmiana. Sama często korzystam z takiego rozwiązania, bo jest ono ekonomiczne i bardzo wygodne. Powtórzę również, że warto planować wyjazdy i myśleć z wyprzedzeniem, bo w hotelach działa zasada „first minute” – najlepsza cena jest poza sezonem lub gdy rezerwujemy pobyt z dużym wyprzedzeniem.

Zaczyna się złota polska jesień i jest to dobry czas, by przedłużyć lato. Dokąd jechać tej jesieni? Oczywiście polecam Polskę – jesień w górach,



nad morzem czy na Mazurach ma swoje uroki. To jest czas, aby pomyśleć o weekendowych wyjazdach lub – jeśli to możliwe – zaplanować dłuższy wypoczynek. Hotele kuszą atrakcyjnymi pakietami: relaks, regeneracja, spa z przyjaciółką, pakiety wyjazdów tematycznych czy aktywny wypoczynek na sportowo. Warto z nich skorzystać, bo wybór ofert jest ogromny i każdy znajdzie coś dla siebie. Ruch w hotelach jest zdecydowanie mniejszy, więc łatwiej jest upolować atrakcyjne oferty z licznymi bonusami. Nowością w tym sezonie jest oferta pobytu w hotelach dla właścicieli czworonogów, które w wielu miejscach będą mile widzianymi gośćmi. Dzięki takiemu podejściu hoteli właściciele psów czy kotów mają nowe możliwości podróży z pupilem. Na takie okoliczności jest także przygotowane PKP IC, a bilet dla psiaka można nawet kupić on-line.

Podróżujemy coraz chętniej i częściej, bo podróże są łatwiejsze w organizacji, a większość usług można nabyć przez Internet. To, co cieszy, to rodziny nawet z małymi dziećmi. Coraz więcej jest miejsc przyjaznych rodzinie, a także dostępnych cenowo – rodziny mogą liczyć na różnorodne ulgi, bonusy, oferty specjalne oraz na tak zwane gratisy dla maluchów. Kiedy robimy rezerwację w hotelu, zapytajmy o atrakcje w okolicy, sugerowane wycieczki czy miejsca, które warto odwiedzić. Wiele hoteli oferuje swoim gościom vouchery lub kupony rabatowe do lokalnych atrakcji. Jesień to bardzo dobry czas na podróż i rodzinne odkrywanie Polski, ale też czas planowania zimowych wyjazdów. Pewnie niektórzy z Państwa będą zaskoczeni, bo ja byłam bardzo zaskoczona, kiedy w połowie sierpnia w wielu hotelach widziałam ofertę na Boże Narodzenie i Sylwestra. Tak! To nowy trend, więc jeśli chcemy mieć pewność rezerwacji dobrego miejsca na wypoczynek w interesujących cenach w czasie świąt lub nocy sylwestrowej, to czas już zrobić plany i dokonać rezerwacji.

Warto o tym pamiętać, zwłaszcza jeśli jedziemy w większej grupie. Im wcześniej zrobimy rezerwację pakietów w hotelach, tym większy będziemy mieć wybór. Polecam zrobienie rezerwacji bezpośrednio w hotelu, bo wówczas mamy szansę na atrakcyjne rabaty. Wynika to z faktu, że hotele płacą bardzo wysokie prowizje rezerwacyjne dla różnych portali, więc bezpośredni kontakt z hotelem może być korzystny dla obu stron. Zatem – korzystamy z uroków polskiej jesieni i robimy plany na zimowe wyjazdy.

Dobrych podróży Państwu życzę! ■



## Violetta Hamerska

Ekspert rynku hotelowego w jakości produktu i usług oraz najbardziej tajemniczy gość hotelowy. Od ponad 25 lat związana z branżą hotelową i turystyczną, a od wielu lat audytuje hotele. Przewodnicząca kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie i pomysłodawczyni ogólnopolskiej kampanii HPR, w ramach której już od 8 lat certyfikowane są hotele spełniające określone kryteria wypoczynku i wyposażenia dla rodzin z dziećmi. O swoim doświadczeniu i pracy w branży opowiada na blogu dostępnym pod adresem: [www.violettahamerska.p/blog](http://www.violettahamerska.p/blog)



# Skierniewice

## owocowa stolica Polski

Dogodne położenie, najlepsze warzywa i owoce w kraju oraz ciekawa historia – to tylko kilka z powodów, dla których warto odwiedzić to blisko 50-tysięczne miasteczko w województwie łódzkim (choć leżące niemal idealnie pośrodku Warszawy i Łodzi, czyli jeszcze do niedawna dwóch największych miast Polski).

TEKST: BARTOSZ KRÓL

**Z**racji położenia blisko autostrady A2 bez trudu trafimy tam autem, lecz jeśli wybierzemy podróż pociągiem także nie będziemy żałować. Bo skierniewicki dworzec kolejowy – wzniesiony w stylu angielskiego gotyku w 1874 roku – zupełnie zasłużył na uchodźcę za jeden z najpiękniejszych w kraju. Jego obecny, efektowny wygląd to efekt gruntownej odbudowy na przełomie XX i XXI wieku (pierwotny obiekt został spalony w 1914 roku). Co cie-

kawe, dworcowe plenery regularnie wykorzystują filmowcy z USA, o rodzimych nawet nie wspominając. Udowadnia to choćby stojący na jednym z peronów pomnik Stanisława Wokulskiego, upamiętniający powstanie filmu „Lalka”. To właśnie w tym miejscu bohater powieści Bolesława Prusa doświadczył duchowej przemiany i pomagał nieszczęśliwie zakochanym. Przypominają o tym znajdujące się przy blisko dwumetrowej rzeźbie słowa: „Dotknąłem miłości, dotknąłem śmierci... Tu, w Skierniewicach, wrócono mnie Życiu. Ach, te odwieczne metamorfozy... Stanisław Wokulski”. Jak podkreślają miejscowi, wystarczy wsunąć karteczkę z imieniem wybranki lub wybranka do kieszonki w kamizelce postaci, aby do nieszczęśliwie zakochanych uśmiechnęło się szczęście.

### Filmowa „Ziemia obiecana”

Na skierniewickim dworcu, gdzie kręcono również sceny między innymi do kultowej „Ziemi obiecanej” w reżyserii Andrzeja Wajdy na podstawie książki Władysława Reymonta, warto też zwrócić uwagę na drewnianą wiatę peronową, która istnieje w niezmienionej formie od 1893 roku. A wewnątrz budynku – na sgrafita pochodzące z okresu socrealizmu (lata 50.



XX wieku). Z dworca polecamy się skierować wprost do kompleksu parowozowni, z której wagony wykorzystywane były przy produkcji takich filmów jak „Pianista” i „Lista Schindlera”. Nic w tym dziwnego, bo w zespole lokomotywowni z oryginalną nastawnią i halą wachlarzową z połowy XIX wieku – a więc jeszcze z czasów Drogi Żelaznej Warszawsko-Wiedeńskiej – zgromadzo- no kilkadziesiąt pojazdów, w tym modele uni- katowe nie tylko w skali kraju, ale i świata. Aby je zobaczyć, należy jednak najpierw zajrzeć na oficjalną stronę obiektu, bo dla indywidualnych gości kompleks jest otwarty jedynie w wyznaczo- ne dni od kwietnia do listopada.

### **Ignacy Krasicki – pan na włościach**

W dowolnym terminie koniecznie trzeba się za to udać do odnowionego niedawno parku miejskie- go – dawnego ogrodu przy dworze arcybiskupim. Bo Skierniewice, o których pierwsze wzmianki pochodzą z 1359 roku (choć prawa miejskie dostały niemal dopiero równo wiek później – w 1457 roku), przez długi czas były miastem du- chownym, w którym urzędowali prymasi kraju. Mało kto wie, że w pierwszej połowie XVIII wie- ku miasto było nawet nieoficjalny status „drugiej stolicy Polski”, gdy urzędujący tam prymas Teodor Andrzej Potocki po śmierci Augusta II, a później po ucieczce z kraju Stanisława Lesz- czyńskiego, z urzędu zostawał interreksem, czyli osobą zastępującą króla w okresie bezkrólewia. Ostatnim prymasem urzędującym w miejscowym pałacu był z kolei Ignacy Krasicki, który właśnie tam pracował nad wieloma swoimi znanymi baj- kami, fraszkami i tłumaczeniami. Będąc w parku, warto popuścić nieco wodze fantazji i uruchomić wyobraźnię, aby przekonać się, jak to miejsce wy- glądało w czasach największej świetności – gdy istniała tam oranżeria z drzewkami pomarańczo- wymi, ogród włoski, sady oraz winnice.

### **Zjazd Trzech Czarnych Orłów**

Po rozbiórce kraju „Skierki” znalazły się począt- kowo w zaborze pruskim, a po upadku Napoleona – w zaborze rosyjskim. I szybko zyskały sobie upodobanie carów, którzy w pałacu urządzili so- bie letnią rezydencję i przybywali między innymi na polowania w pobliskich lasach. A w 1884 roku odbył się tam nawet Zjazd Trzech Czarnych Or- łów, czyli cesarzy Aleksandra III, Wilhelma I oraz Franciszka Józefa I, którzy debatowali na wiele politycznych tematów – na czele z polskimi dążeniami niepodległościowymi. O tamtych czasach najdobitniej przypomina klasycystyczna Brama Wjazdowa z 1780 roku, która prowadziła do dawnej rezydencji arcybiskupów. Bo oprócz

dostojników kościelnych wjeżdżali nią między innymi król Stanisław August Poniatowski oraz właśnie wspomniani władcy państw zaborczych.

### **Muza Chopina**

Sam Pałac Prymasowski jest obecnie siedzibą Instytutu Ogrodnictwa, na bazie którego ma powstać Narodowe Centrum Ogrodnictwa – jak na stolicę polskiego ogrodnictwa przystało. Należy dodać, że ten najcenniejszy skierniewicki zabytek wzniesiono w stylu renesansowym już na początku XVII wieku na miejscu drewnia- nego dworu, a w drugiej połowie XVIII wieku rozbudowano go w stylu klasycystycznym. Wewnątrz na szczególną uwagę zasługuje przede wszystkim Sala pod Jutrzenką, gdzie zachował się plafon z postacią bogini świtu o twarzy księżnej łowickiej – Joanny Grudzińskiej. Atrakcyjność rezydencji podkreślają zabytkowe budynki wchodzące w skład Osady Pałacowej. Pierwotnie mieściły one między innymi farbiarnię i szkołę przadek, a także pomieszczenia administracyjne, gospodarcze oraz mieszkalne dworu. Pod cha- rakterystyczną pergolą znajdował się natomiast podziemny korytarz, którym z kuchni dostarcza- no posiłki mieszkańcom pałacu. Bardzo interesującym miejscem na mapie miasta, choć prezentującym się dość niepozornie, jest Dworek Modrzewiowy. Tam właśnie ostatnią de- kadę życia (czyli lata 1879-89) spędziła Konstancja Gładkowska – pierwsza miłość i młodzieńcza muza Fryderyka Chopina, o której skierniewicza- nie z szacunkiem mówili nawet jako o narzecz- o-







nej wybitnego kompozytora. W jednokondygnacyjnym budynku obecnie mieści się Izba Historii Skierniewic, gdzie zgromadzono liczne pamiątki z dziejów miasta, które przed poprzednią reformą administracyjną miało nawet status stolicy województwa. W miejskim krajobrazie wyróżniają się ponadto willa Kozłowskich z końca XIX wieku, gdzie dziś funkcjonuje między innymi Urząd Stanu Cywilnego, a także Dom Sejmikowy, który powstał dla upamiętnienia Konstytucji Marcowej z 1921 roku (w jego uroczystym otwarciu uczestniczył nawet ówczesny prezydent kraju – Ignacy Mościcki).



## Obiekty sakralne

Co więcej, Skierniewice mogą się również pochwalić kilkoma interesującymi obiektami sakralnymi. Najstarszą z nich jest barokowy kościół Św. Stanisława z trzema klasycystycznymi ołtarzami. Świątynia pochodzi z 1720 roku, a otacza ją zabytkowy cmentarz św. Rocha, którego początki sięgają z kolei pierwszej połowy XVI wieku (w latach 1779-1918 pełnił rolę miejskiej nekropolii). Bogatą historię i niebanalną architekturę posiada też kościół św. Jakuba z 1781 roku, który powstał w miejscu dawnej świątyni gotyckiej. Ma on aż sześć ołtarzy, a jego wnętrze dodatkowe kryje liczne tablice nagrobne z XVII i XVIII wieku, niezwykle cenny portret Stanisława Augusta Poniatowskiego oraz marmurowe mauzoleum prymasa Antoniego Ostrowskiego. Ten ostatni był zresztą fundatorem świątyni, a jego inicjały „A” i „O” można odczytać z lotu ptaka z układu form architektonicznych budynku.

## Święto Kwiatów, Owoców i Warzyw

Podczas pobytu w Skierniewicach trudno także odmówić sobie przechadzki po tamtejszym rynku. Główny plac miasta ukształtowany został po 1457 roku i przez prawie pięć stuleci stanowił teren targowy. W jego zachodniej części stoi neorenesansowy ratusz z połowy XIX wieku, a po dawnej drewnianej siedzibie władz miejskich został ślad w centralnej części, w postaci fontanny wybudowanej kilka lat temu na jego obrysie. Szczególnym miejscem na rynku jest też Ławeczka Profesora Pieniążka. Zwłaszcza że podobno potarcie trzymanego przez niego jabłka przynosi



szczęście. Profesor Szczepan Pieniążek to dla miejscowych postać niemal już legendarna – był założycielem tutejszego Instytutu Sadownictwa i Kwiaciarnictwa, dzięki któremu Skierniewice stały się owocową stolicą kraju. „Profesorze, dałeś nam owoc bogów JABŁKO, zostawiłeś SERCE, dziękujemy... skierniewiczanie” – taki zresztą napis widnieć na tablicy przy rzeźbie. O tym, ile zmarły przed ośmioma laty naukowiec zrobił dla Skierniewic, najłatwiej przekonać się co roku podczas jednego z wrześniowych weekendów, gdy w mieście odbywa się Święto Kwiatów, Owoców i Warzyw. Przyciąga ono wszystkich, którzy chcą nacieszyć oko plonami późnego lata i miło spędzić czas w atmosferze bez trosk zabawy. Ulicami Skierniewic przechodzi wówczas barwny korowód w strojach regionalnych, którego uczestnicy z dumą niosą najbardziej dorodne i kolorowe okazy owoców oraz warzyw. Wtedy także odbywa się gigantyczny kiermasz, podczas którego każdy sadownik, ogrodnik czy działkowiec może nabyć przeróżne rzeczy związane ze swoją pasją – od zwykłych nasion, przez nowoczesny sprzęt, po całkiem dorodne już drzewa. Temu wszystkiemu towarzyszą specjalistyczne warsztaty dla najmłodszych, wykłady pracowników instytutu dla starszych i rozmaite konkursy. Nie brakuje również występów artystycznych. Dość powiedzieć, że podczas tegorocznej – już 39. – edycji, która odbędzie się 17 i 18 września, na scenie pojawią się między innymi takie gwiazdy jak: TSA, Kobranocka, Elektryczne Gitary, Enej, Akcent, Margaret czy Maryla Rodowicz.

### Uzdrowisko?

Wypada również wspomnieć, że Skierniewice dostały już świadectwo potwierdzające właściwości lecznicze miejscowego klimatu. Na terenie miasta znajdują się duże zasoby wód geotermalnych. Planowana jest budowa sanatorium oraz parku zdrojowego. A już teraz nad Zalewem Zadębem przy rzece Skierniewce można oddać się słodkiemu nieróbstwu na plaży, popływać pod okiem ratowników lub skorzystać z wypożyczalni rowerów wodnych czy kajaków. Nudzić się tam nie będą też miłośnicy wędkowania, bo w zbiorniku żyje kilka gatunków ryb. Co interesujące, na środku zalewu znajduje się wysepka, na której stoi krzyż milenijny, postawiony z okazji wejścia w trzecie tysiąclecie chrześcijaństwa. A wokół zbiornika wytyczono ścieżki z myślą o biegaczach i pasjonatach rowerowych przejażdżek. Rowerem spokojnie można też wybrać się do atrakcyjnych miejsc położonych wokół Skierniewic. Puszczą Bolimowska, pałac Radziwiłłów w Nieborowie, Ogród Romantyczny Heleny Radziwiłłowej w Arkadii, zespół pałacowo-parkowy w Radziejowicach, Muzeum Kolei Wąskotorowej w Sochaczewie, Muzeum Brzozowskich w Sromowie, Pałac Sobańskich w Guzowie czy Park Jurajski w Kołacinku czekają... ■



*Logos* ★★★  
HOTEL



## Komfortowy hotel w sercu Zakopanego

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

**[www.logos-zakopane.pl](http://www.logos-zakopane.pl)**



# Polska pasja, indiański duch

O lacrosse żartobliwie mówi się, że jest to jedyna dyscyplina, w której „zawodnicy biegają po boisku z siatką na motyle”. A już zupełnie na serio zwraca się uwagę, że jest to też jeden z najbardziej dynamicznie rozwijających się sportów na świecie. Także w Polsce systematycznie przybywa jej entuzjastów!

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Fenomen lacrosse’a bierze się przede wszystkim z faktu, że jest to najszybszy sport drużynowy rozgrywany na dwóch nogach. – Możesz być zagorzałym fanem piłki nożnej, futbolu czy koszykówki, ale nie znajdziesz nigdzie takiej dynamiki jak tutaj. No, może poza hokejem na lodzie. Nie chcę niczego ujmować innym sportom, ale patrzę na to tak, że po pierwsze, odwrócenie wyniku 14:7 na 14:15 jest możliwe (jak choćby w ostatnim finale elitarniej Major Lacrosse League), a po drugie, dozwolony jest mocny kontakt, przez co sama rozgrywka jest

mocno widowiskowa – tłumaczy Dawid Wójcik, zawodnik AZS Legion Katowice. – Piękne w tym sporcie jest też to, że zagrać może każdy, gdyż nie ma wymagań co do wzrostu, wagi czy szybkości. Każdy odnajdzie swoje miejsce na boisku. Za oceanem w tak zwanego laxa grają już 4- czy 5-letnie dzieciaki, więc nie ma tak naprawdę dolnej granicy wieku. Nie ma też górnej granicy. Nie trzeba trenować całe życie, aby osiągnąć przyzwoity poziom. Cztery czy pięć miesięcy regularnych (oraz indywidualnych treningów) zrobią z każdego dobrego gracza. Mówi się, że na ścianie służącej do



opanowania kija należy zaliczyć 25 tysięcy odbić. Jedna sesja to około 500 powtórzeń, więc potrzeba mniej więcej 50 wizyt, co 2-3 dni. I tyle. Wystarczą zatem chęci, mnóstwo samozaparcia i czas.

### Kobiety też grają!

Kolejnych sympatyków lacrosse zawdzięcza także znakomitej atmosferze, która panuje w środowisku. – Jedno jest jednak pewne, jak się już wkręcisz w ten sport, to niemożliwe jest się z tego wykręcić. Niezależnie od kosztów, jakie ze sobą to niesie. Nie tylko przez samą dyscyplinę, która jest niezwykle widowiskowa i ciekawa, ale również przez ludzi, którzy żyją i kręcą się wokół. Społeczność lacrosse'owa może nie jest duża, ale niezwykle zgrana i serdeczna. I to niezależnie od tego, kim jesteś i skąd pochodzisz – podkreśla Jędrzej Madej, wiceprezes ds. męskiego lacrosse'a Polskiej Federacji Lacrosse. – Podobnie jak w każdym sporcie: jeśli masz problemy ze zdrowiem, to raczej długo nie potrenujesz, ale środowisko lacrosse'a i tak chętnie cię przygarnie. Jest to mała rodzina, gdzie zawsze jest coś do zrobienia. A to przy federacji, a to przy klubach czy rozgrywkach. Jeśli ktoś już zafascynuje się laxem, zostaje z nami na zawsze, nawet jak kończy karierę zawodnika – potwierdza Dawid Wójcik, który pełni również funkcję menedżera-koordynatora żeńskiej reprezentacji Polski w lacrosse.

– Na czym tak właściwie polega lacrosse? Jest to zespołowa gra sportowa pochodzenia indiańskiego, polegająca na umieszczeniu za pomocą specjalnego kija piłki w bramce przeciwnika. Jeśli chcemy to komuś przedstawić w bardziej banalny sposób, mówimy, że jest to hokej w powietrzu. Głównym celem gry jest zdobycie większej liczby bramek od przeciwnika – wyjaśnia Jędrzej Madej, który obowiązkami wiceprezesa PFL łączy z rolą grającego trenera AZS Legion Katowice. Co ważne, w lacrosse'ie z powodzeniem mogą grać zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Choć nie da się ukryć, że męska odmiana znacząco różni się o żeńską. – Chodzi głównie o kontakt, u panów przepisy pozwalają na naprawdę wiele. Można uderzać przeciwnika kijem od pasa aż po szyję (oczywiście w celu odebrania mu piłki), można się przepychać i ostro walczyć, podczas gdy dziewczyny grają niemal bezkontaktowo. Ich gra jest mniej dynamiczna, gdyż co chwilę słychać gwizdek sędziego, ale nie znaczy to, że mało się dzieje – zastrzega Wójcik. – Różnica jest także w liczbie zawodników: u mężczyzn 10 na 10, u kobiet od 8 na 8 do 12 na 12. Także kije są inne – męska wersja ma głębszy

## Między nami laxerami

**Aby zostać laxerem, jak sami o sobie mówią zawodnicy trenujący lacrosse, warto zapoznać się z podstawowymi regułami obowiązującymi w tym sporcie. Pozwoli to na szybsze zrozumienie przebiegu gry.**

Wyróżnia się dwie odmiany lacrosse – jedna rozgrywana jest na otwartych boiskach (i zwana z angielskiego *field lacrosse*), a druga na taflach hokejowych (tak zwana *box lacrosse*). Na boisku do field lacrosse o rozmiarach podobnych do piłkarskiego rywalizują ze sobą dwie drużyny, z których każda liczy po 10 zawodników. Mecz trwa 80 minut, jest podzielony na kwarty po 20 minut. Celem zawodników jest wbicie gumowej piłki, rozmiaru podobnego do piłki tenisowej, do bramki przeciwnika (1,8 x 1,8 metra). Kadra meczowa liczy maksimum 23 graczy, zmiany są lotne jak w hokeju. Zawodnicy zbierają piłkę z ziemi i podają ją między sobą, rzucając. Wolno im biec z piłką, mogą też zakrywać go swoim kijem, pod warunkiem, że w ten sposób nie przerywają gry. Mecze mają szybkie tempo, zazwyczaj pada od 10 do 20 bramek w każdym spotkaniu. Każdą z kwart zaczyna się tzw. face-off. Polega on na walce specjalnie wyznaczonych do tego celu zawodników o piłkę. Obrońcy i atakujący nie mogą przekroczyć wyznaczonych linii, dopóki jeden z pomocników nie przejmie piłki. Face-off rozpoczyna grę także po każdej zdobytej bramce. Box lacrosse jest inny. Boisko i bramki (1,2 x 1,2 metra) są mniejsze. Mecz rozgrywa się na sztucznej nawierzchni usytuowanej na boisku do hokeja (oczywiście bez lodu!). Istnieje też zasada, mówiąca o tym, że po przejęciu piłki drużyna ma 30 sekund na oddanie strzału, co czyni tę odmianę znacznie bardziej dynamiczną. Gra trwa 4 x 15 minut. Zasady zezwalają na znacznie bardziej kontaktową grę. Ruchome zasłony i ciągłe ataki ciałem lub kijem niezależnie od miejsca piłki są tu normą. Zamiast rywalizacji 10 na 10, mamy tutaj do czynienia ze konfrontacją 6 na 6 – w tym po pięciu zawodników z pola.





koszyk, który pozwala na większą kontrolę nad piłką i opanowanie jej, kiedy przeciwnik naciera.

### Indiański wynalazek

Warto dodać, że lacrosse jest jednym z najstarszych sportów na świecie. Przyjmuje się, że grano w niego już kilka wieków temu, choć według trochę innych przepisów. – Wszystko zaczęło się w Krainie Wielkich Jezior i dorzeczu Missisipi. Indiańskie drużyny liczyły początkowo od 100 do 1000 zawodników, boiska miały natomiast często długość kilku kilometrów. Nie używano tradycyjnych bramek złożonych z dwóch wbitych w ziemię drążków, rolę bramki spełniały drzewa czy skały. Piłką był kamień albo jakiś wytwór imitujący okrągły przedmiot. Kijami były patyki – opowiada Madej. – Mecze mogły trwać od świtu do zmierzchu, a nawet dwa lub trzy dni. Był to jednocześnie sposób rozwiązywania konfliktów pomiędzy plemionami. Zazwyczaj wygrywali ci, którzy... przeżyli. Dopiero w XVII wieku jeden z francuskich misjonarzy eksplorujących amerykańskie ziemie napotkał na wspomniane rozgrywki i sprowadził je do Europy. Jednocześnie wprowadzono bardziej ludzkie zasady, przekształcając to wszystko w dyscyplinę sportową – dodaje. Co ciekawe, o randze lacrosse w indiańskich społecznościach dobitnie świadczą też tłumaczenia nazwy gry: w języku czirokeskim lacrosse to „mała wojna”, a w języku mohawk – „młodszy brat wojny”.

– Lacrosse jest sportem kontaktowym, ale nie brutalnym – przyznaje Wójcik. – Dla mężczyzny obowiązkowy zestaw, aby wystąpić w meczu, to kij, kask, rękawice oraz ochraniacz na zęby. Bramkarz dodatkowo musi mieć obligatoryj-

nie ochraniacz na krtań oraz klatkę piersiową. Zawodnicy z pola zakładają fakultatywnie ochraniacze na łokcie, barki, żebra oraz tak zwany suspensor – wylicza. – Na sam początek przygody z lacrosse wystarczy jednak tylko kij. Do opanowania podstaw oraz techniki nic więcej nie jest potrzebne.

### Najpierw spróbuj, potem kup

Na pierwsze zajęcia większość klubów bez problemu wypożycza sprzęt wszystkim chętnym. Dopiero później, gdy już ktoś zdecyduje się na dobre poświęcić treningom, dokupuje kolejne jego elementy. Koszt kija dla początkujących to około 100 złotych.

### Howgh! – ważny okrzyk

Niekwestionowanymi liderami czołówki światowej w tym sporcie są Stany Zjednoczone i Kanada. – Stara się im dorównać Australia, ale ostatni raz w finale mistrzostw świata znalazła się w... 1994 roku. Następna w kolejności jest Japonia oraz kraje czołówki europejskiej. Znajdują się w niej zespoły z Wysp Brytyjskich, przede wszystkim Anglia, Szkocja oraz Walia. Na Starym Kontynencie o prym śmiało biją się także między innymi: Niemcy, Izrael lub Finlandia. Europa jest jednak daleko od poziomu, jaki prezentowany jest w Ameryce Północnej. Polska drużyna żeńska jest obecnie na etapie przygotowań do mistrzostw świata, które w lipcu 2017 roku odbędą się w Anglii oraz zawodów The World Games 2017, które odbędą się niedługo później we Wrocławiu. Każdy ewentualny sukces jeszcze mocniej nakręci ludzi na lacrosse – kończy Wójcik. Pozostaje zatem tylko trzymać kciuki i krzyknąć po indiańsku: howgh! ■



**MIELNO**

**UNITRAL**  
HOTEL WELLNESS MEDICAL SPA

[www.unitral.pl](http://www.unitral.pl)



## Basen z solą z Morza Martwego



## Pokoje i restauracja zawsze w najlepszych cenach



## Zabiegi i masaże dla każdego



Hotel Medical Spa Unitral  
ul. Piastów 6  
75-032 Mielno

HOTELE  
NADMORSKIE  
★★★★

Recepcja 94 31 68 100  
SPA 94 31 68 370  
[www.unitral.pl](http://www.unitral.pl)



# Dentysta jak Rycerz Jedi

Szukanie wymówek i napady hysterii już na kilka dni przed wizytą? Koszula mokra od potu po zaledwie kilku minutach na fotelu? Napięcie wszystkich mięśni przez całą wizytę, niczym u sprintera przed startem? Na szczęście te traumatyczne doświadczenia towarzyszące zabiegom u dentysty odchodzą w niepamięć wraz z rozwojem nowych technologii w stomatologicznym świecie.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

**M**łodzi czytelnicy mogą kręcić z niedowierzaniem głową, ale dawniej już samo wejście do gabinetu dentystycznego napawało grozą. Obdrapane ściany, gigantyczne wiertła i mało przyjemny zapach potrafiły rozmiękczyć największych twardzieli. Tymczasem obecnie nawet wybitni panikarze są w stanie zachować spokój, bo leczenie zębów przebiega już w nieporównywalnie bardziej komfortowych warunkach. A będzie tylko lepiej, bo w gabinetach naukowców z całego świata trwają intensywne prace nad tym, jak jeszcze ułatwić życie niedawnym katom i ich ofiarom, czyli dentystom i ich pacjentom.

## Ludzki ząb wyhodowany

Wystarczy choćby wspomnieć o specjalistach z londyńskiego King's College, którym udało się

wyhodować ludzki ząb z komórek nabłonkowych pobranych z dziąseł kilku pacjentów i komórek mezenchymalnych od myszy. Komórki wszczepiono ponownie do dziąsła gryzonia, aby wyrósł z nich hybrydowy ząb ze zdrowymi korzeniami i twardą strukturą tkanki. Co istotne, brytyjscy badacze potrafili zidentyfikować populację komórek, które mogą mieć szerokie zastosowanie w zabiegach stomatologicznych. Obecnie trwają kolejne testy, które mają sprawić, że za kilkanaście lat metoda ta zacznie stawać się standardem w stomatologii protezowej i przesądzi o tym, że drogie i niekomfortowe protezy będą jedynie reliktem przeszłości.

## Ząb zregenerowany

Z kolei naukowcy z Uniwersytetu Harvarda prowadzą eksperymenty, z których wynika, że zęby będzie można... regenerować. Amerykański zespół odkrył, że impuls lasera jest w stanie zregenerować zębinę i pod jego wpływem komórki zębów zaczynają ją ponownie wytwarzać. Z przeprowadzonych obserwacji wynika, że wystarczy ledwie jeden impuls lasera, aby w ciągu trzech miesięcy pojawiła się warstwa nowej tkanki. Jak dotąd tego rodzaju leczenie przetestowano na gryzoniach, lecz rezultaty są ponoć na tyle obiecujące, że kwestię czasu są badania na ludzkich zębach. Nie ma jeszcze całkowitej pewności, czym wytłumaczyć cały proces, ale najbardziej prawdopodobna aktualnie hipoteza głosi, że pod wpływem światła laserowego powstają reaktywne formy tlenu (które stymulują przesyłanie rozmaitych sygnałów chemicznych w komórkach i aktywują białko pobudzające komórki do regeneracji). W ślad za pracami nad nowymi metodami leczenia







idą badania poruszające kwestie tego, jaki wpływ zęby wywierają na nasze funkcjonowanie i dla czego tym bardziej warto o nie dbać. Oprócz najbardziej oczywistych spraw związanych z estetyką oraz wygodą w spożywaniu posiłków i lepszym trawieniem, już jakiś czas temu ustalono, że chore zęby stają się siedliskiem bakterii, które zatruwają stopniowo cały organizm. Wpływają bowiem między innymi na funkcjonowanie serca, wątroby i nerek (u ciężarnych zaawansowana próchnica może wywołać dodatkowo przedwczesne skurcze macicy oraz być powodem niskiej masy urodzeniowej dziecka). Mało tego, nie tak dawno okazało się, że stan uzębienia przekłada się na zdolności pamięciowe. Z testów dokonanych przez szwedzkich naukowców z Umea University i Stockholm University wynika, że te osoby, które mogły pochwalić się pełnym uzębieniem naturalnym, wykazywały się pamięcią lepszą o około 4 procent niż osoby posiadające mniej niż 20 własnych zębów (zależność ta nie zanikała nawet wtedy, gdy brano pod uwagę wiek badanych!).

### **Mikroskop i kamery**

Choć brzmi to nieco jak historia rodem z filmów science-fiction, coraz istotniejszą rolę w codziennej stomatologii odgrywają mikroskopy i kamery wewnątrzustne. Pierwsze z nich przydają się przede wszystkim w endodoncji, czyli leczeniu kanałowym – pomagają zlokalizować i prawidłowo opracować poszczególne kanały zęba. Mikroskopy są też przydatne w chirurgii stomatologicznej oraz w periodontologii (profilaktyka i leczenie chorób przyzębia i błony śluzowej jamy ustnej). Dzięki nim można precyzyjnie przeprowadzić resekcję (wycięcie) wierzchołków korzeni zębów, dokład-

nie przyrzeć się i zrewidować rany poekstrakcyjne, a także zlokalizować złamane fragmenty zębów podczas zabiegów chirurgicznych.

Kamera wewnątrzustna ułatwia natomiast lekarzowi wychwycenie szczegółów, które nie zawsze można dostrzec w zwykłym dentystrycznym lusterku (o przyglądaniu się gołym okiem już nawet nie wspominając). Mowa choćby o minimalnych pęknięciach szkliwa, rozszczelnionych plombach czy też ubytkach, które powstają na powierzchniach stycznych zębów.

### **Ważny ozon i abrazja powietrzna**

Mówiąc o nowinkach technologicznych w stomatologii, nie sposób też nie wspomnieć o metodach, które coraz częściej stają się alternatywą lub szalenie ważnym uzupełnieniem dla tradycyjnego borowania. Jedną z nich jest ozonoterapia, która do zwalczania próchnicy wykorzystuje ozon.

Gaz ten umożliwia szybkie zniszczenie bakterii i samodzielną odbudowę (remineralizację) wyjąłowanych tkanek. Ozonoterapia jest skuteczna zwłaszcza przy małych zmianach próchnicowych występujących na powierzchni szkliwa (czasem nie ma nawet konieczności zakładania wypełnienia). Przy głębokich ubytkach leczy się je tradycyjnie, a ozon wykorzystuje się dodatkowo (przed plombowaniem po oczyszczeniu zęba).

Do gabinetów stomatologicznych przebojem wdarła się również abrazja powietrzna. W tej metodzie zamiast wiertła korzysta się z cieniutkiej dyszy, z której pod odpowiednim ciśnieniem wydobywa się strumień powietrza razem z drobkami tlenku glinu, który pozwala dokładnie zetrzeć zniszczoną tkankę zęba. Zabieg trwa krótko i zazwyczaj nie wywołuje u pacjenta bólu. Po abrazję powietrzną



sięga się przy usuwaniu starych plomb oraz oczyszczaniu zmian próchnicowych (przy głębszych ubytkach czasem nieodzowne bywa zastosowanie tradycyjnego leczenia). Co charakterystyczne, po zabiegu dość długo występuje uczucie suchości i piasku w ustach, bo w trakcie stosowania tej metody wytwarzane są znaczne ilości pyłu. Jest to też powód, dla którego abrazja powietrzna jest wykluczona u pacjentów chorych na astmę.

### Pożądane ultradźwięki

W uzasadnionych przypadkach – najczęściej przy usuwaniu kamienia, płytki nazębnej oraz osadów z kawy, herbaty i tytoniu – zastosowanie znajdują także ultradźwięki. Wówczas dentysta sięga po urządzenie je wywołujące, czyli skaler. Skalery generują drgania o bardzo wysokiej częstotliwości (nawet kilkadziesiąt tysięcy na sekundę), a ich moc każdorazowo dostosowywana jest do sytuacji w jamie ustnej. Do szybkiego i bezbolesnego usuwania ciemnych osadów nazębnych służą również piaskarki. W połączeniu z proszkiem czyszczącym o owocowym lub neutralnym smaku działają bardzo dokładnie, nie powodując żadnego podrażnienia dziąseł i zapewniając pacjentowi wysoki komfort zabiegu.

Współcześni stomatolodzy mają też w sobie coś z Rycerzy Jedi. Wprawdzie ich lasery nie wyglądają tak efektownie jak miecze świetlne, które kojarzymy z „Gwiezdnymi Wojen”, ale ich moc też jest ogromna. Bo laser w ręku nowoczesnego dentysty staje się coraz potężniejszą bronią do walki z próchnicą. Impulsy światła pozwalają na

odparowywanie chorych tkanek zęba. I to na tyle skutecznie, że na odkażoną powierzchnię na ogół można od razu założyć wypełnienie. Co godne podkreślenia, laserowy zabieg jest dużo mniej bolesny niż przy wykorzystaniu tradycyjnych narzędzi.

Nie bez znaczenia dla osób dotkniętych dentofobią (a szacuje się, że chroniczny strach przed stomatologiem dotyczy średnio niemal co piątej osoby) jest również fakt, że z roku na rok na lepsze zmienia się sama czynność podstawowa, czyli borowanie. Standardem stały się wreszcie wiertła szybkoobrotowe, które są znacznie cieńsze, a dzięki temu bardziej wydajne od swoich poprzedników i... mniej bolesne. Wiertła najnowszej generacji są ponadto lepiej chłodzone, żeby niepotrzebnie nie przegrzewać zęba i maksymalnie redukować wszelkie nieprzyjemne doznania w czasie zabiegu.

I pomyśleć, że w Europie oraz Stanach Zjednoczonych stomatologię uznano za odrębną gałąź nauk medycznych dopiero w XIX wieku. Przedtem leczeniem zębów trudnili się lekarze ogólni, a w niższych klasach społecznych ludzie, które nie mieli nawet ukończonych żadnych studiów medycznych (każdy słyszał chyba mrozące krew w żyłach historie z udziałem felczerów, cyrulików czy nawet – o zgrozo – wiejskich kowali). Trudno sobie także wyobrazić, że aż do początków poprzedniego stulecia zawód dentysty był zamknięty dla przedstawicieli płci pięknej, które postrzegano za zbyt słabe fizycznie do przytrzymywania wijących się z bólu pacjentów. Metoda znieczulenia miejscowego wtedy jeszcze bowiem dopiero raczkowała. Dziś coraz częściej jest już zupełnie niepotrzebna. ■



## Odkryj klasyczne oblicze luksusu

**H**otel DANA mieści się w prawie stuletnim, za-  
bytkowym budynku w Szczecinie. Ode-  
restaurowana siedmiokondygnacyjna bryła budynku pozosta-  
ła w swej historycznej formie, mieszcząc nowoczesnie  
zaadoptowane wnętrza. Hotel położony jest w cen-  
trum miasta, w pobliżu biznesowych i handlowych  
obiektów oraz innych atrakcji.

**D**ysponujemy 5 nowoczesnie wyposażonymi  
salami konferencyjno – bankietowymi o łącz-  
nej powierzchni 360m<sup>2</sup>. System przesuwanych ścian  
pozwala na dostosowanie powierzchni do każdej  
okoliczności. Luksusowe wyposażenie, nowocze-  
sne rozwiązania oraz atrakcyjna lokalizacja czynią  
z naszego Hotelu idealne miejsce na konferencję,  
szkolenie czy uroczysty bankiet



**HOTEL DANA** BUSINESS & CONFERENCE \*\*\*\*  
*Luxury Collection*



## Rozsmakuj się w bogactwie doznań kulinarnych

**N**asza restauracja łączy w sobie to co najlepsze  
czyli tradycję w nowoczesnym wydaniu. Znaj-  
dziecie u nas Państwo bogactwo smaków kuchni  
polskiej i międzynarodowej. Lobby bar to idealne  
miejsce na krótkie spotkanie biznesowe przy filiżance  
doskonałej kawy lub wieczorny relaks po dniu peł-  
nym wrażeń.

**HOTEL DANA – BUSINESS & CONFERENCE**  
ul. Wyzwolenia 50, 71-500 Szczecin  
[contact@hoteldana.pl](mailto:contact@hoteldana.pl)  
[www.hoteldana.pl](http://www.hoteldana.pl)





# Odważnie przez Bali

Bezpośredni lot z Warszawy trwa kilkanaście godzin. Niektórym może się ten czas dłużyć, ale warto uzbroić się w cierpliwość. Bali od dawna plasuje się w ścisłej czołówce rankingów na najpiękniejsze wyspy świata. Mimo niewielkiej powierzchni oferuje tyle, że każdy znajdzie tam coś dla siebie.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

Niewiele jest wysp, które wywołują tyle emocji, co Bali. Dla jednych ten mały skrawek ziemi na Oceanie Indyjskim „nie ma zbyt dużo wspólnego z prawdziwą Azją”, „jest zrobiony wybitnie pod turystów” albo stanowi po prostu „typowo komercyjne miejsce”. Dla innych z kolei Bali jest „klejnotem tropików”, „wyspą bogów”, „rajską wyspą”, „wyspą szczęśliwych”, „wyspą artystów” czy „wyspą tysiąca świątyń”. Kto ma rację w tym osobliwym sporze? Najłatwiej przekonać się osobiście i udać w podróż do tej jednej z 17 tysięcy (!) wysp Indonezji. Przy czym nie może to być

wyprawa zbyt krótka. Bo podejrzanie dużo osób powtarza, że aby naprawdę docenić Bali, trzeba tam zamieszkać. Nawet na kilka dni, ale zamieszkać – spędzać czas bez pośpiechu i delektować się panującą na wyspie atmosferą. A przecież lecąc na drugi koniec świata, ciężko odmówić sobie przyjemności zwiedzania unikatowych zabytków i egzotycznej przyrody.

## Palma miarką

Zanim jednak wsiądziemy do samolotu lądującego później w porcie lotniczym Ngurah Rai pod Denpasar (trzecie największe lotnisko w całej Indonezji – w ubiegłym roku odprawiono tam ponad 17 milionów pasażerów; dla porównania, na warszawskim Okęcie było ich wówczas niewiele przeszło 11 milionów), warto zapoznać się z rozmaitymi ciekawostkami dotyczącymi Bali. Dzięki temu będzie później łatwiej odnaleźć się w nowym otoczeniu i chłonąć wszystkie tamtejsze atrakcje. Przykładowo, na całej wyspie obowiązuje limit wysokości budynków, które nie mogą być wyższe niż średnia wysokość tamtejszych palm (przyjmuje się, że jest to około 15 metrów). Początkowo był to tylko jeden z ogólnie panujących zwyczajów, lecz z czasem przekształcił się on w obowiązujące prawo – na odstępstwa od niego nie mogą sobie pozwolić nawet hotele stawiane przez najbardziej renomowane międzynarodowe sieci.

## Bez stóp nad głową

Zresztą niechęć do stawiania wysokich, wielokon-



dygnacyjnych budynków jest skądinąd zrozumiała. Balińczycy zgodnie ze swoimi wierzeniami dzielą bowiem ludzkie ciało na trzy podstawowe części: najczystsza głowę (dotykanie jej – jako siedziby duszy – uważane jest na wyspie za brak szacunku), naturalną (i zarazem neutralną) część środkową oraz nieczystą część poniżej pasa. W ich mniemaniu najbardziej nieczyste są stopy i dlatego na wyspie unika się budowy domów wielopiętrowych – żeby jak najrzadziej mieć cudze stopy nad głową. Nie ma co się również dziwić, że balijskie świątynie nie mają dachów – dzięki temu z kolei miejscowi bogowie mogą bez przeszkód wejść, gdy są zapraszani przez modlących się na ceremonię. Warto też wiedzieć, że choć Bali jest wyspą, tamtejsi mieszkańcy bardzo długo trzymali się jak najdalej od wody. Dopiero rozwój turystyki sprawił, że zaczęły liczniej powstawać wioski rybackie. I tak jednak większość z nich zlokalizowana jest na spokojniejszym odcinku wybrzeża, a sami Balińczycy najchętniej skupialiby się na uprawie żyznej ziemi w głębi lądu (poza plantacjami ryżu najczęściej zajmują się trzcina cukrową, kawą, goździkami oraz wanilią).

## Cenne kwiaty

Na należącej do Archipelagu Małych Wysp Sundajskich wyspie rośnie ponadto mnóstwo lokalnych gatunków kwiatów. Dla rdzennych mieszkańców są one symbolem czystości, szczerości i najczęstszym darem bogów. Co ciekawe, wszystkie większe drzewa na Bali są traktowane jako święte. To na nich buduje się kapliczki, w których składa się ofiary bóstwom. Należy bowiem zapamiętać, że w parze z troską o wszelkiego typu roślinność idzie na wyspie niesamowita religijność tamtejszej społeczności. Zresztą wystarczy przypomnieć sobie pochodzący sprzed sześciu lat film z Julią Roberts o wymownym tytule „Jedź, módl się, kochaj”, którego akcja dzieje się między innymi właśnie na Bali, które uchodzi za jeden z najbardziej uduchowionych zakątków świata. Dość powiedzieć, że obchodzi się tam około 200 świąt rocznie, co wśród części przybywających na wyspę turystów wywołuje całkiem uzasadnione wrażenie, że codziennie są świadkami jakiejś ważnej religijnej uroczystości. Inna sprawa, że obserwowanie dowolnej uroczystości czy choćby procesji jest już atrakcją samą w sobie.

## Oryginalny Nowy Rok

Jest jednak święto, które ma zupełnie inny charakter od pozostałych – to Nyepi, czyli balijski Nowy

Rok, zwany też Dniem Ciszy. Mieszkańcy wyspy – będący w zdecydowanej większości wyznawcami hinduizmu balijskiego – wierzą, że tego dokładnie dnia ich ziemie nawiedzane są przez złe duchy i nie wolno dopuścić, aby spostrzegły, że ktoś na nich mieszka. Z tego powodu Bali na cały dzień wtedy pustoszeje – ludzie nie wychodzą z domów, nieczynne są sklepy i wszelkie inne podmioty gospodarcze, po ulicach nie jeżdżą samochody, nie pracuje też nawet lotnisko. Co więcej, nie należy wówczas zapalać światła, aby przypadkiem nie zwrócić uwagi krążących w pobliżu demonów (choć i tak byłoby to trudne, bo na wyspie nie ma prądu, gdyż nie działają elektrownie). Turystom pozostaje wówczas spędzić całą dobę w miejscu noclegu i to najlepiej z zapasem jedzenia, bo nawet hotelowe restauracje są najczęściej pozamykane (klimatyzacja w pokojach zasilana jest natomiast z uruchomionych odpowiednio wcześniej generatorów prądu). Wypada dodać, że trzy dni przed Nyepi ma miejsce Melasti – święto oczyszczenia duchowego. Cała społeczność bierze wtedy udział w pochodach z różnorodnymi symbolami religijnymi oraz tradycyjnymi wyspiarskimi talerzykami ofiarnymi. Miejscem docelowym takiej procesji są najbliższe plaże, a celem właściwym – dokonanie aktu rytualnego oczyszczenia duchowego. Składanie ofiar falom morskim w podniosłej atmosferze przy dźwiękach tradycyjnej muzyki – zwanej gamelanem – robi nieprawdopodobne wrażenie.

## Pura Tanah Lot

Trzeba też zaznaczyć, że na wyspie znajduje się kilka tysięcy świątyń i kaplic. A przecież mowa o obszarze, który liczy niewiele ponad 4 miliony mieszkańców i ma zaledwie około 145 kilometrów długości oraz 80 kilometrów szerokości.

Każda wioska jest jednak zobligowana do utrzymywania przynajmniej trzech świętych miejsc, a co lepiej sytuowane rodziny fundują dodatkowe konstrukcje, aby zastrzec sobie większą przychylność bóstw. Największą i najważniejszą ze świątyń na Bali jest Pura Besakih. Ten położony na zboczu wulkanu Gunung Anung już od 1995 roku widnieje na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Nic jednak dziwnego, bo jego historia – jako górskiej świątyni tarasowej – sięga VIII wieku. Na przestrzeni kolejnych stuleci

kompleks rozrósł się na tyle, że obecnie liczy ponad 200 budowli, które połączone są schodami oraz tarasami.

Spośród innych, najchętniej fotografowanych na Bali świątyń, wypada wymienić jeszcze choćby





Pura Tanah Lot (pochodzi z XVI wieku i jest jedną z najistotniejszych świątyń wodnych na wyspie, a w czasie przyływu daje złudzenie, że została wybudowana na małej wyspie). Podobnie jak i Pura Ulun Danu Bratan (jedna z kluczowych świątyń irygacyjnych, wzniesiona na jeziorze wypełniającym krater wygasłego wulkanu Beratan), Pura Luhur Uluwatu (usytuowana na klifie, z którego rozciągają się zachwycające widoki – zwłaszcza zachodów słońca, które można obserwować w jej pobliżu), Pura Goa Lawah (zamieszkiwana przez tysiące... nietoperzy) czy Pura Ulun Danu Beratan. Aby uniknąć niepotrzebnych rozczarowań w postaci niewpuszczenia do wybranych świątyń, warto zawczasu zaopatrzyć się w sarong (rodzaj chusty) i okryć ramiona.

### Pałace wodne i szczyty wulkanów

Chlubą Bali są także prześliczne pałace wodne, które znajdują się we wschodniej stronie wyspy. Chodzi zwłaszcza o Ujung i Tirtagangga, gdzie dawni władcy najchętniej lubili wypoczywać i przyjmować gości z okolicznych państw. Kompleks w Ujung wzniesiono w stylu balijskim oraz europejskim prawie sto lat temu (w 1919 roku) za panowania króla Gusti Bagus Jelantika z dynastii Karangasem. W 1963 roku obiekt został zniszczony przez wybuch wulkanu Gunung Agung, a później jeszcze przez trzęsienie ziemi w 1979 roku. Na szczęście udało się go odbudować i znów jest udostępniony turystom. Pałac Tirtagangga – zbudowany w stylu balijskim i chińskim przez króla Anak Agung Anglurah Ketuta – jest nieco młodszy, bo pochodzi z 1948 roku. Wyróżnia się stojącymi, jakby na wodzie, posągi bogów oraz okazałym ogrodem otaczającym baseny. Przy okazji należy wspomnieć, że wulkan Gunung Agung jest jednocześnie najwyższym szczytem wyspy (3142 metry nad poziomem morza). Na Bali, oprócz niego, znajduje się jeszcze pięć innych

wulkanów, w tym Gunung Batur (1717 metrów nad poziomem morza), z którego również rozciąga się efektowna panorama okolicy. Pozostałe są natomiast mocno zalesione i po wejściu na nie trudno oczekiwać jakiegoś niezapomnianego widoku ze szczytu. Na tym bynajmniej cuda natury na Bali wcale się jednak nie kończą. W wolnej chwili bez wątpienia warto wybrać się choćby nad jedno z malowniczych jezior – na przykład Danau Batur, które jest usytuowane u stóp wulkanu o tej samej nazwie, albo Danau Bratan (leżące na wyżynie Bedugul). Z balijskich wodospadów najbardziej godne polecenia są: Gitgit i Sekumpul. W przypadku pierwszego z nich woda spada z wysokości mniej więcej 30-35 metrów i rozbrzyskując się na kamieniach, tworzy orzeźwiającą mgiełkę, którą turyści wprost uwielbiają (należy mieć na względzie, że średnia temperatura na wyspie przez cały rok utrzymuje się na poziomie 25-32 stopni Celsjusza). Drugi składa się w rzeczywistości aż z siedmiu kaskad i ciągle jeszcze jest nieco mniej znany z uwagi na bardziej wymagający szlak prowadzący do niego – przeglądając jednak fora internetowe, ciężko znaleźć kogoś, kto żałowałby wysiłku podjętego, aby dotrzeć na miejsce.

### Bajeczne plaże

Na Bali nie brakuje również interesujących plaż. Nie są może one tak wspaniałe, jak na innych wyspach Indonezji, Sri Lance, Filipinach czy w Tajlandii, ale osoby chcące wylegiwać się nad oceanem z pewnością mają niemały wybór. Wśród odrobinę mniej rozpoznawalnych miejsc prym wiodą: Balangan, Padang Padang, Bingin, Pasir Putih, a także Padang Bai. Do tego dochodzą plaże w typowych kurortach. Najsłynniejszym i największym z nich jest Kuta – tętniąca życiem niemal przez całą dobę za sprawą centrum surfingu (za dnia) oraz niezliczonymi dyskotekami i restauracjami (wieczorem i w nocy). Co istotne, tamtejsze plaże na ogół mają łagodne zejście do wody, dzięki czemu są



bezpieczne również dla najmłodszych urlopowiczów. Niezaprzeczalnym atutem Kuty, gdzie w 2002 roku miały miejsce pamiętne zamachy, które na kilka lat spowolniły rozwój turystyki na wyspie, są także oszałamiające zachody słońca. Rewelacyjne wschody słońca są z kolei poważnym walorem Nusa Dua, czyli swoistej enklawy pięciogwiazdkowych hoteli. Nieco mniej luksusowe, a przez to tańsze ośrodki, można znaleźć w pobliskim Tanjung Benoa. Nastawiając się na dłuższy pobyt nad samym oceanem, warto też rozważyć: Sanur (najstarszy kurort na wyspie), Lovinę (z ciemnymi, wulkanicznymi plażami), Candidasę, Jimbaran, Legian oraz Amed, który jest prawdziwą mekką dla fanów nurkowania, bo właśnie tam znajdują się najlepsze balijskie rafa koralowe. Z Amed rozciąga się także zapierający dech w piersiach na sąsiednią wyspę Lombok z masywnym wulkanem Rinjani (3726 metrów nad poziomem morza).

### Kolorowe bazy

Ciekawym doświadczeniem jest też pobyt w największych balijskich miastach – na czele z Denpasar, czyli stolicą wyspy. Obowiązkowym punktem programu jest tam wizyta na jednym z bazarów, gdzie można kupić dosłownie niemal wszystko – od zwykłych pamiątek i wyrobów rękodzielniczych po przyprawę i inne artykuły spożywcze. Największym targiem jest Badung, lecz rzesze ciekawskich przyciągają ponadto Pazar Burung Satria i Pazar Burung Sanglah, gdzie handluje się głównie ptakami, a także Kreneng – czynny również w nocy. Podczas zwiedzania stołecznego miasta nie wolno pominąć pałacu Jero Kuta (będącego jednocześnie zespołem fortyfikacji), pałacu Satria (często odbywają się tam wydarzenia kulturalne, służy też jako świątynia) oraz XVI-wiecznego pałacu Pemecutan. Jednym z najstarszych zabytków balijskiej metropolii jest świątynia Maospahit, a nieocenionej wiedzy nie tylko o stolicy, ale i o całym Bali dostarczy przechadzka po Muzeum Etnograficznym, które mieści się aż w czterech budynkach. Charakterystycznymi miejscami są też: centrum sztuki Taman Budaya, Patung Catur – pomnik boga Brahmy (znany też jako Cztery Twarze), kościół św. Józefa oraz monument Bajra Sandhi, który upamiętnia walki Balijszczyków na przestrzeni dziejów. Co znaczące, liczące niespełna 850 tysięcy mieszkańców miasto zainspirowało basistę Colina Bassa z progresywnego zespołu Camel do napisania piosenki „Denpasar Moon”. Bali to także urzekające tarasy ryżowe, które można spotkać w wielu miejscach wyspy. Najłatwiej dostępne znajdują się wokół 30-tysięcznego miasteczka Ubud (nota bene, uznawanego za jedno z najpiękniejszych na całym lądzie). Za najbardziej efektowne wymienia się jednak te w okolicy wioski Jatiluwih (niewiele mniej ustępują im pola dookoła wioski Tirta Gangga i miasta Klungkung). ■

# BALI

## bujna natura i kultura



cena od **4599 zł**



**RAINBOW**

**R.pl**







# BIRMA

## z Buddą w wehikule czasu

Coraz mniej miejsc na świecie sprawia wrażenie jakby czas się w nich zatrzymał. Birma jest jednym z wyjątków, ale i tutaj powoli sytuacja zaczyna się zmieniać. Dlatego nie ma sensu odwlekać decyzji o odwiedzeniu tego kraju. W zamian czeka wspaniała nagroda...





**B**irma, w zgodnej opinii odwiedzających ją osób, uchodzi za jeden z najładniejszych i najbardziej interesujących krajów Azji. Nie dalej jak cztery lata temu prestiżowa seria przewodników Lonely Planet uznała państwo na południowym-wschodzie Azji za drugą najciekawszą destynację na świecie, a New York Times w podobnym zestawieniu umieścił ją na miejscu pierwszym. W dużej mierze wynika to z faktu, że przez wiele lat kraj ten znajdował się pod surowymi rządami wojskowej junty, która część terenów trzymała z dala od oczu przypadkowego gościa. Dlatego jako całość Birma pozostaje dużo bardziej dziewicza od sąsiadujących z nią państw. Jej mieszkańcy cały czas okazują radość na widok turystów, bo po okresie izolacji od świata nie nacieszyli się jeszcze towarzystwem zagranicznych gości.

## Jedź zimą

Birmę najlepiej odwiedzić, gdy u nas nastaje najmniej przyjemna pora roku – czyli w okresie od listopada do marca. Wtedy jest tam stosunkowo niewiele opadów, a temperatury okazują się być zupełnie znośne do podróżowania po kraju (w zależności od regionu termometr pokazuje wtedy średnio od 22 do 32 stopni Celsjusza). Jeśli na wyprawę do Birmy zdecydujemy się, gdy u nas za oknem jest lato, trzeba się liczyć z tym, że trafimy w sam środek pory deszczowej, która charakteryzuje się wysokimi temperaturami, dużą wilgotnością i obfitymi opadami. Poznawanie uroków Birmy – oficjalnie nazywanej Mjanmą – niemal zawsze zaczyna się od Rangun, największego miasta w kraju i dawnej stolicy. To właśnie tam znajduje się międzynarodowe lotnisko, które swego czasu uchodziło za najlepszy port lotniczy w całej Azji

Południowo-Wschodniej. Współczesne Rangun (znane też jako Yangon) jest kilkumilionową metropolią, w której bez trudu odnaleźć można ślady kolonialnej zabudowy – będące pozostałością po brytyjskich rządach w kraju. Zdecydowanie największą atrakcją jest jednak Pagoda Szwedagon, która uznawana jest za jedno z trzech najświętszych miejsc w całej Birmie. Szacuje się, że oryginalna konstrukcja powstała 2500 lat temu z rozkazu króla Okkalapy. Obecnie ma 99 metrów wysokości i składa się z 10 podstawowych części. Trzeba jednak nadmienić, że powszechnie stosowana nazwa może być niekiedy myląca, bo w rzeczywistości nie mamy do czynienia z pagodą, a po prostu z gigantyczną stupą – czyli najprostszym typem buddyjskiej budowli sakralnej (w całej Birmie te stożkowate budowle są na tyle popularne, że czasem mówi się, iż jest to „kraj tysiąca stup”). Najprostsze i najtańsze nie jest na pewno wykończenie świątyni, bo cała waga zebranego na niej złota to podobno niemal dziewięć ton.

## Budda Candasara

Drugie spośród najbardziej świętych miejsc znajduje się w Mandalay. Mowa o Pagodzie Mahamuni, gdzie znajduje się wykonany z brązu wizerunek Buddy Candasara (nazywany też Buddą Mahamuni), który uchodzi za najważniejszy w kraju. Birmańczycy wierzą bowiem, że jest



to jedyna istniejąca dokładna podobizna Buddy. Co ciekawe, codziennie o świcie odbywa się tam uroczysta ceremonia mycia wizerunku, której towarzyszy głośnie bicie bębnów w świątyni. W mającym ponad milion mieszkańców mieście trzeba się ponadto wybrać na wzgórze Mandalay, które przez wieki traktowano jako świętą górę. Jak głosi legenda, to właśnie tam Budda miał przepowiedzieć, że u jego stóp będzie założone potężne miasto. Kto za to nie przywiązuje się do legend, może skupić się na walorach widokowych miejsca – ze wzniesienia rozciąga się efektowna panorama Mandalay i okolic. Chlubą miasta jest ponadto Pałac Królewski, który został poważnie zniszczony w trakcie II wojny światowej, lecz odbudowano go później, korzystając z pracy robotników przymusowych. W Mandalay warto także zobaczyć klasztor Shwenandaw z misternie rzeźbionymi w drewnie ornamentami oraz ogród zoologiczny Yadanabon, gdzie największą atrakcją jest jedyny w tego typu placówce birmański żółw rzeczny.

### Dzwon Mingwan

Osobliwości nie brakuje też w sąsiedztwie miasta. W położonym na północ Mingwan znajduje się dzwon Mingwan, który zalicza się do największych dzwonów na świecie. W tym samym miasteczku miała również powstać największa, 170-metrowa, pagoda na świecie, ale po śmiałych planach pozostały jedynie fragmenty konstrukcji. Z kolei na południe od Mandalay można podziwiać najdłuższy tekowy most świata (czyli zrobiony z drewna teczyny, odpornego na działanie wody i kwasów). Ma on 1200 metrów długości i składa się z prawie 1100 słupów wbitych w dno jezioro na mniej więcej dwa metry głębokości, 482 przęsł, a także czterech pawilonów (budowano go w latach 1849-1851). Wypada jeszcze wspomnieć, że w drugiej połowie XIX wieku (w latach 1857-1885) Mandalay było stolicą Birmy, a dziś szczyci się mianem drugiego największego miasta w kraju. Panująca w nim unikatowa atmosfera sprawia, że miejsce to doczekało się już trwałej pozycji nie tylko w sercach podróżników, którzy mieli okazję je zobaczyć, ale i w światowej popkulturze. Rudyard Kipling, czyli autor niezrównanej „Księgi dżungli”, napisał wiersz „Mandalay”, a Robbie Williams – piosenkę „Road to Mandalay” umieścił na bestsellerowym albumie „Sing When You’re Winning”. Trzecim najważniejszym miejscem pielgrzymek dla birmańskich buddystów jest Złota Skała (Pagoda Kyaiktiyo) w stanie Mon. W języku mon dosłowna nazwa świątyni brzmi „na głowie pustelnika”, bo siedmiometrowa konstrukcja



stoi na szczycie gigantycznego, granitowego głazu, który jest pokryty płatkami złota. Bodaj najbardziej jednak znanym miastem w całej Birmie jest Bagan. Mało tego, dla wielu osób jest to najznakomitszy kompleks świątynny w całej Azji i zarazem jedno z najbardziej magicznych miejsc na świecie. Zachwytom nie ma się co dziwić, bo na relatywnie niewielkiej przestrzeni stoi łącznie ponad dwa tysiące świątyń, pagód, klasztorów i innych obiektów o przeznaczeniu religijnym. Tamtejszy krajobraz na długo zapada w pamięć, a niektórzy z uśmiechem nawet twierdzą, że od samego patrzenia na ten zjawiskowy układ wieżyczek można osiągnąć stan przypominający nirwanę. Jako ciekawostkę należy dodać, że okoliczna ludność wyróżnia „cztery wielkie świątynie” wchodzące w skład kompleksu: Gawdawpalin – jako najbardziej elegancką, Ananda – jako najpiękniejszą, Dhammayangyi – jako największą i That-

**DO BIRMY  
ZAPRASZA PARTNER  
DZIAŁU PODRÓŻE**

**LogosTour**





byinyu – jako najwyższą. Miejscowi z niecierpliwością czekają też na wpisanie całości na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO (na razie Bagan jest na tak zwanej liście oczekujących).

### Piaszczyste plaże

Jeśli ktoś jednak myśli, że do Birmy – z wiadomych względów nazywanej czasem Krajem Mnichów, Złotym Krajem albo Szmaragdem Azji – przylatuje się tylko oglądać świątynie, jest w wielkim błędzie. Tamtejsza przyroda również potrafi uwieść człowieka już przy pierwszym kontakcie. Trudno sobie wyobrazić pobyt w tym kraju bez odwiedzenia choćby jednej z prześlicznych, piaszczystych plaż. W końcu Birma leży nad Zatoką Bengalską oraz Morzem Andamańskim i ma do zaoferowania miejsca, gdzie człowiek wręcz nie chce ruszać się znad wody (dotyczy to między innymi kurortów Ngapali, Ngwe Saung czy Chaungtha). Obowiązkowym punktem każdego programu powinna być też wycieczka nad jezioro Inle, w którym żyje wiele endemicznych gatunków ryb. Poza leniwym wypoczynkiem nad wspomnianym jeziorem, dużym zainteresowaniem cieszą się tam eskapady rowerowe po trasie wzdłuż brzegu (pojazd bez kłopotu można wynająć na miejscu). Kontemplację natury nad Inle śmiało można połączyć z degustacją typowego birmańskiego wina w nieodległym Red Mountain Valley. Wiele osób decyduje się na rejsy po którejsz z największych rzek (na czele z przepływającą przez główne miasta Irawadi) oraz krótsze bądź dłuższe wędrówki po górach. Bazą wypadową do tego typu aktywności jest z kolei zwykle niepozornie wyglądające miasteczko Kalaw.

W parze z przeżyciami duchowymi i fizycznymi w Birnie idą także przeżycia smakowe. Spośród tamtejszych zwyczajów kulinarnych przybysza z Europy najbardziej fascynuje chyba jedzenie... herbaty. Kiszzone liście herbaty, czyli laphet, stanowią przysmak, który bardzo głęboko wrósł już w lokalną tradycję. W Birnie zwykło się mówić, że z owoców najlepsze jest mango, z mięs – wieprzowina, a z liści – właśnie herbata (dowodem na to jest choćby sałatka z piklowanej zielonej herbaty, którą można spotkać w wielu lokalach). Nie sposób też uciec od spróbowania dania znanego jako tamin kyaw – sypkiego ryżu podsmażonego z groszkiem, marchewką, cebulą i jajkiem (czasem też z mięsem i pastami chilli). Innym rozpowszechnionym daniem na bazie ryżu, którego Birma jest jednym z czołowych producentów na świecie, jest ja zan jaw – makaron ryżowy, smażony z mięsem oraz warzywami. Godne polecenia są też pasty rybne (ngapi) czy zupy rybne z dodatkiem wspomnianego już makaronu ryżowego (mohinga). Inną sprawą jest to, że w Birnie już nawet spożycie świeżych, egzotycznych owoców (takich jak durian, rambutan, dżakfruit, lichi czy papaja) wywołuje uczucie dziękiego zadowolenia na długi czas. ■



**Logos Tour**  
BIURO TURYSTYKI ZNP



Odkryj  
**Birmę**  
z **LogosTour**



**KAMBODŻA – BIRMA**

Sprawdź naszą ofertę  
**ponad 200 tras**  
oferujących niezapomniane  
przeżycia

**801 011 864**  
**www.logostour.pl**





# Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu otwarte!

Od 27 sierpnia 2016 r. można zwiedzać jedyne i niepowtarzalne Muzeum Polskiej Piosenki, które na swoją siedzibę wybrało Amfiteatr Tysiąclecia w Opolu.

Ekspozycja muzeum przedstawia w zarysie historię polskiej piosenki od lat 20. ubiegłego wieku do czasów współczesnych. Rolę odtwarzacza multimedialnego pełnią tu dwie muzyczne ściany, na których umieszczone są monitory dotykowe wyświetlające teledyski, fragmenty koncertów, programów telewizyjnych, reportaży i wywiadów z artystami. Każdy zwiedzający otrzymuje zestaw: audioprzewodnik i komfortowe słuchawki, co pozwala mu indywidualnie zwiedzać wystawę i słuchać wybranych piosenek tak długo, ile chce.

W muzycznych ścianach umieszczone są także soczewki, przez które jak przez dziurkę od klucza zwiedzający może podglądać tło historyczne danego okresu.

Hitem Muzeum okazały się budki do nagrywania piosenek, w których każdy zwiedzający może zarejestrować swój ulubiony utwór i wysłać go mailem na pamiątkę.

– Najistotniejsze dla nas jest pokazanie, że piosenki powstają dzięki współpracy kompozytora z autorem. Zauważam, że od pewnego czasu media mówią jedynie o wykonawcach, pomijając twórców piosenek, najprawdopodobniej z tego powodu, że ci drudzy są dla nich mniej atrakcyjni medialnie. W naszym muzeum chcemy podkreślić, że gdyby nie spotkali się kompozytor z autorem, nie byłoby wielu wspaniałych przebojów – mówi Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu. W Muzeum Polskiej Piosenki miłośnicy festiwali opolskich znajdą szczegółowe informacje na temat każdej edycji, a w specjalnych, podwieszanych kulach fani muzyki rozrywkowej mogą spędzać wiele godzin, oglądając reportaże i fragmenty koncertów. Jest też miejsce dedykowane modzie estradowej, w którym zgromadzono prawdziwe kostiumy gwiazd, i w którym można się w nie wirtualnie przebierać. Muzeum zaprasza na spotkania z artystami, koncerty, a także lekcje muzealne i zajęcia edukacyjne dla najmłodszych.

**Zapraszamy do Stolicy Polskiej Piosenki!**



## Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu

ul. Piastowska 14 A  
(Amfiteatr Tysiąclecia)  
tel. 77 544 12 34  
[www.muzeumpiosenki.pl](http://www.muzeumpiosenki.pl)

**Bilety:** 15 zł (normalny),  
10 zł (ulgowy) – do kupienia  
w kasach amfiteatru i na stronie:  
[bilety.muzeumpiosenki.pl](http://bilety.muzeumpiosenki.pl)





# O psie, który podróżował z rodziną



Co zrobić ze zwierzakiem podczas urlopu? Czy hotel, do którego się wybieram, będzie tolerował zwierzęta? Jak podróżować ze swoim pupilem? Jeśli jesteś właścicielem czworonoga i znasz te pytania z doświadczenia, to mamy dobrą wiadomość! Powstała nowa inicjatywa, która ułatwi zaplanowanie kolejnej podróży z psem.

## Pies członkiem rodziny

Dzisiaj to już normalne, że zabieramy zwierzęta na wspólne wyjazdy. Niestety, nie zawsze spotykamy się z przychylnością otoczenia. Zdarza się, że jesteśmy postrzegani jak intruzy, którzy za dużo wymagają. Obalamy ten mit! Większość właścicieli zwierząt to normalni ludzie, którzy szanują prawa innych i wiedzą, że nie wszyscy lubią czworonożnych współpasażerów i mogą z nimi przebywać. Odpowiedzialny właściciel wie, czy jego pupil jest przyzwyczajony do jazdy komunikacją zbiorową oraz czy może mu towarzyszyć w miejscach publicznych. Pod tym kątem wybiera też środek transportu oraz miejsce noclegowe. Czasami lepszym rozwiązaniem będzie pozostawienie pupila pod opieką zaufanej osoby w domu. W takich przypadkach rozwiązanie właściciel raczej nie zabiera zwierzęcia na drugi koniec Polski. Jeśli jednak nasz pies jest ułożony i zachowuje się spokojnie w nowych miejscach, dlaczego nie pojechać z nim na urlop?

## Hotele otwarte na zwierzęta

Okazuje się, że istnieje wiele hoteli, które chętnie przyjmują zwierzęta, ale do tej pory nie zawsze informowały o tym otwarciu. Dlatego powstała kampania „Pies w hotelu”, promująca miejsca przyjazne zwierzętom. W ramach kampanii urucho-

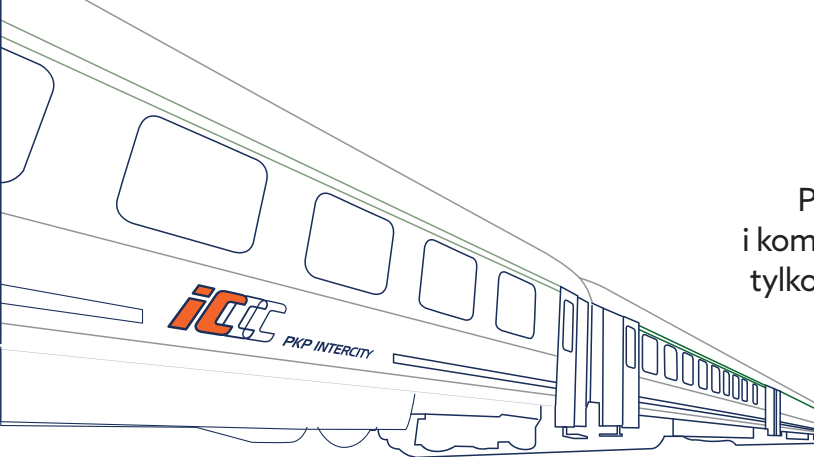
miono portal [pieswhotelu.pl](http://pieswhotelu.pl), który ułatwi psiarzom wyszukanie obiektów noclegowych otwartych na czworonożnych gości. Co ważne, portal współpracuje z hotelarzami, ale wsłuchuje się również w potrzeby właścicieli zwierząt. To także baza wiedzy z poradami i wskazówkami ekspertów – weterynarzy, behawiorystów, dietetyków – na temat przystosowania zwierząt domowych do podróży.

## Pomysł na jesienny urlop z psem

Rozpoczyna się sezon jesienny i warto wykorzystać ten moment na rodzinny urlop ze swoim pupilem. Przed nami dwa długie weekendy w październiku i listopadzie, a krótki wypad będzie dobrą okazją na wypróbowanie jednego z hoteli przyjaznych zwierzętom. Co więcej, do wielu miejsc wygodnie i tanio dojedziemy pociągiem PKP Intercity, do którego możemy zabrać naszego czworonożnego przyjaciela. Pamiętajmy jednak, że w pociągu obowiązuje regulamin i jeśli współpasażerowie nie wyrażą zgody na obecność zwierzęcia w przedziale, musimy to uszanować. W takiej sytuacji, należy zająć miejsce wskazane przez drużynę konduktorską. Najważniejsze jednak to pozytywne i życzliwe nastawienie, zarówno właścicieli zwierząt, jak i pozostałych podróżujących!







PKP Intercity to przede wszystkim szybkie i komfortowe przewozy pasażerskie... Lecz nie tylko! W tym numerze, w cyklu poświęconym prawom i obowiązkom pasażera, przedstawiamy naszą usługę dodatkową – przesyłki konduktorskie.

# OdPrawa pasażera



## PRZESYŁKI KONDUKTORSKIE

Chcesz, żeby Twoja paczka jeszcze dziś dotarła do celu?  
Nadaj przesyłkę konduktorską!



Zanim jednak wybierzesz pociąg, zerknij na rozkład na stronie [intercity.pl](http://intercity.pl) i wybierz ten, który jest oznaczony jako skład przystosowany do przewozu przesyłek.

### Gdzie nadać i odebrać przesyłkę?



Nadać przesyłkę można bezpośrednio u kierownika pociągu lub – na wybranych stacjach – w punkcie przyjęcia przesyłek konduktorskich (za dodatkową opłatą w wysokości 11 złotych).

Odebrać przesyłkę można osobiście po dojeździe pociągu na stację. Można też zlecić odebranie przesyłki z pociągu przez pracownika stacyjnego punktu obsługi przesyłek konduktorskich za dodatkową opłatą 11 złotych.

### Jak prawidłowo nadać przesyłkę?



#### Przed nadaniem przesyłki należy:

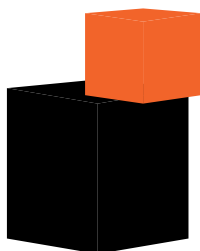
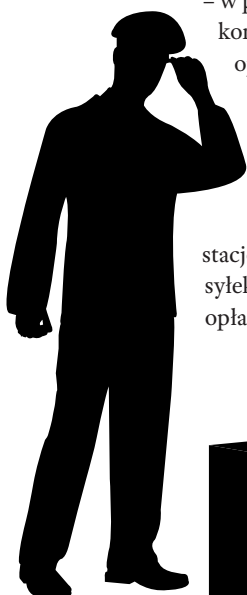
- przygotować paczkę o wadze do 10 kilogramów i maksymalnych wymiarach: 20 x 40 x 50 centymetrów; w przypadku rulonu: do 150 x 20 centymetrów średnicy;
- oznaczyć imieniem i nazwiskiem lub nazwą firmy, adresem i numerem telefonu (zarówno nadawcy, jak i odbiorcy), nazwą stacji nadania i przeznaczenia;
- wskazać zawartość i określić wartość przesyłki (przy czym wartość przesyłki nie może przekroczyć 1200 złotych).

### Ile kosztuje nadanie przesyłki?



Opłata za przewóz przesyłki standardowej wynosi – niezależnie od odległości – **30 złotych**.  
Opłata za przewóz przesyłki ponadgabarytowej\* wynosi – niezależnie od odległości – **60 złotych**.

*\* Kierownik pociągu może przyjąć do przewozu przesyłkę ponadgabarytową o większych wymiarach od przesyłki standardowej i wadze nieprzekraczającej 20 kilogramów, jeśli w danym pociągu liczba przesyłek jest niewielka i w przedziale jest miejsce na jej przewiezienie.*



# Z nami bezpiecznie

Jaka jest idealna podróż? Szybka, wygodna i bezpieczna. Słowem – taka, jak pociągami PKP Intercity!

**S**zybka... Nieco ponad dwie godziny z Warszawy do Krakowa, poniżej trzech do Gdańska czy niespełna pięć i pół godziny z południa kraju do Trójmiasta. Na wielu trasach pociąg jest bezkonkurencyjny wobec samochodów, autobusów czy samolotów (doliczając czas potrzebny na odprawę i dojazd z lotniska do centrum miasta).

Wygodna... To zapewnia nowoczesny tabor: pociągi Pendolino, czyli Express InterCity Premium (EIP), zespoły trakcyjne Pesa Dart i Flirt3 w kategorii InterCity (IC) oraz nowe i zmodernizowane wagony kursujące w wielu składach.

Co znaczy jednak bezpieczna? W przypadku podróży z nami bezpieczeństwo ma wiele wymiarów.



## Dokumenty

PKP Intercity posiada wydany przez prezesa Urzędu Transportu Kolejowego (instytucja stojąca na straży bezpieczeństwa i regulacji transportu kolejowego w Polsce) Certyfikat Bezpieczeństwa. Bez tego dokumentu, obowiązkowego dla każdego licencjonowanego przewoźnika kolejowego, nie byłoby możliwe uzyskanie dostępu do infrastruktury kolejowej. Certyfikat potwierdza między innymi zgodność systemu zarządzania bezpieczeństwem przedsiębiorstwa z dyrektywami unijnymi i przepisami krajowymi oraz zdolność spełniania wymagań zawartych

w technicznych specyfikacjach określonych przez prawo polskie i międzynarodowe. Jako jedyny przewoźnik pasażerski w Polsce posiadamy Certyfikat Bezpieczeństwa na przewozy powyżej 160 km/godz.

## Inicjatywy

PKP Intercity, wraz z ponad 90 przedsiębiorstwami i instytucjami branży kolejowej, przystąpiło do inicjatywy pod nazwą *Deklaracja w sprawie rozwoju kultury bezpieczeństwa transportu kolejowego*. Pojęcie „kultury bezpieczeństwa” oznacza w tym wypadku kompleksowe kształtowanie postaw pracowników oraz zasad funkcjonowania przedsiębiorstwa, ukierunkowane na bezpieczeństwo w jak najszerszym zakresie. Mówiąc krótko, bezpieczeństwo to jeden z naszych priorytetów.

## Procedury

Bezpieczeństwo to także wysokie standardy i sprawdzone procedury, zgodnie z którymi każdy skład przed wyjazdem w drogę jest gruntownie sprawdzany pod względem stanu technicznego, sprawności systemów i wyposażenia. Zresztą nie tylko przed wyjazdem – na przykład to, jak w trakcie kursu funkcjonuje pociąg ED250, czyli Pendolino, może być monitorowane zdalnie. Dzięki temu operator w centrum serwisowym o konieczności podjęcia określonych czynności technicznych wie zanim pociąg przyjedzie z trasy.

## Współpraca

Bezpieczeństwu podróży i ich mienia sprzyja ścisła współpraca drużyn konduktorskich ze służbami porządkowymi – policją i Strażą Ochrony Kolei. Warto też wspomnieć, że najnowsze składy są wyposażone w system monitoringu.

## Opieka

I wreszcie bezpieczeństwo na wyciągnięcie ręki... To, które pasażerom zapewniają pracownicy obsługi pokładowej. Z ich strony można liczyć nie tylko na fachową opiekę, przydatne w podróży informacje, ale także wsparcie w nagłych sytuacjach. Dzięki szybkim decyzjom i skutecznemu działaniu naszych pracowników potrzebujący pasażerowie niejednokrotnie uzyskali ratującą życie pomoc (wszyscy kierownicy pociągu i konduktorzy zostali przeszkoleni w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej) czy odzyskali pozostawione w pociągu przedmioty. Dodatkowo, od niedawna wszystkie składy EIP są wyposażone w defibrylatory AED, które mogą zostać w razie potrzeby użyte przez drużynę konduktorską. Wystarczy przywołać pracownika za pomocą przycisku alarmowego dostępnego w każdym wagonie Pendolino.





# Jeden bilet na podróż po Europie!

Planujesz wyprawę za granicę? Skorzystaj z oferty Interrail, dzięki której możesz podróżować pociągami po całej Europie! Wystarczy jeden bilet.

Interrail to oferta przygotowana dla miłośników zagranicznych wyjazdów, która w Europie obowiązuje już od ponad 40 lat, a od 25 – w Polsce. Osoby, które zdecydują się z niej skorzystać, będą mogły bez ograniczeń podróżować pociągami w 30 europejskich krajach, między innymi w Niemczech, Austrii, Belgii, Francji, Szwajcarii czy Hiszpanii. Wystarczy, że wybiorą odpowiedni termin i kupią bilet w międzynarodowej kasie PKP Intercity, wybranych biurach podróży lub przez Internet.

## Oferta dopasowana do potrzeb

Podróżni mają do wyboru dwa rodzaje biletów – Global Pass, który uprawnia do przejazdów pociągami po całej Europie oraz One Country Pass, obowiązujący w podróży w granicach jednego państwa. Pierwszy z nich dostępny jest w dwóch wariantach: flexi i continuous. Decydując się na bilet typu flexi, możesz wybrać określoną liczbę dni przejazdów oraz termin obowiązywania. Do wyboru jest 5 dni przejazdów do wykorzystania w ciągu 15 dni albo 7, 10 lub 15 dni przejazdów, które można wykorzystać w ciągu miesiąca. Sam decydujesz, które dni wybrać i nie musisz robić tego z góry – wystarczy że wpiszesz na bilecie datę tuż przed wejściem do pociągu. Dzięki biletowi w wariantcie continuous nie musisz ograniczać podróży do określonych dni. Do dyspozycji są nielimitowane przejazdy w czasie 15 i 22 dni, a nawet całego miesiąca. Natomiast bilet Interrail One Country Pass przydaje się przy planowaniu podróży do konkretnego kraju. Do wyboru są bilety typu flexi na 3, 4, 6 lub 8 dni przejazdów w miesiącu. Liczba przejazdów w wybranych dniach jest nieograniczona!

## Atrakcyjne ceny

Ceny biletów normalnych (bez zniżek dla młodzieży czy seniorów) w ofercie Interrail zaczynają się już od 56 euro – przy wyborze 3 dni na prze-

jazdy w drugiej klasie pociągami między innymi w Serbii i Macedonii. Z kolei bilet na podróż po Niemczech, Wielkiej Brytanii czy Francji w tym samym wariantcie to koszt 203 euro. Pełny cennik biletów obowiązujących w ramach oferty można znaleźć na stronie [intercity.pl](http://intercity.pl). Ceny biletów podane są w euro, natomiast PKP Intercity pobiera opłaty w złotych, według kursu obowiązującego w dniu zakupu biletu.

## Pamiętaj, że...

Podane kwoty nie obejmują między innymi dopłat do miejscówek, kuszetek czy posiłków. Przy korzystaniu z przejazdów pociągami kategorii EIP w Polsce (Pendolino) dopłata, niezależna od obowiązkowej rezerwacji miejsca, wynosi 43 złote. Więcej informacji na temat dodatkowych opłat można znaleźć pod adresem [interrail.eu](http://interrail.eu).

## Dzieci i młodzież

Warto również pamiętać, że dwoje dzieci do 12. roku życia może podróżować bezpłatnie z dorosłym posiadającym ważny bilet. Młodzież w wieku do 26 lat może liczyć na bilety w znacznie niższych cenach w stosunku do biletów dla dorosłych. Zniżkę otrzymają także podróżni, którzy ukończyli 60 lat. Seniorzy mogą uzyskać blisko 10 procent rabatu nie tylko w ramach biletu globalnego, ale także One Country Pass. Bilet globalny z tą zniżką można nabyć przez stronę internetową [interrail.eu](http://interrail.eu), a także w kasach biletowych PKP Intercity. Natomiast bilet na przejazdy w granicach jednego kraju dostępny jest wyłącznie w sprzedaży internetowej.

## Czy wiesz, że...

Posiadacze biletów Interrail, oprócz podróży po starym kontynencie, mogą również skorzystać z przygotowanych specjalnie dla nich ulg i udogodnień, na przykład zniżek na noclegi w hostelach lub podróże promem, a także wziąć udział w imprezach organizowanych specjalnie dla nich. Dodatkowo do zakupionego biletu otrzymają mapę i Przewodnik Interrail Pass. Pełna lista udogodnień jest dostępna na stronie [interrail.eu](http://interrail.eu).

Szczegółowe informacje i warunki korzystania z oferty oraz ceny biletów dostępne są na stronie [intercity.pl](http://intercity.pl).



# Pies

## idzie do szkoły

Rynek usług dla zwierząt przeżywa prawdziwy rozkwit. Także jeśli chodzi o szkolenia. Psie szkoły i psich trenerów można znaleźć nawet w małych miejscowościach. Po co psu jakakolwiek szkoła?

TEKST: KATARZYNA ŚWIERCZYŃSKA

**P**rawie w co drugim polskim domu jest jakieś zwierzę domowe, w większości jest to pies – wynika z raportu TNS Polska „Zwierzęta domowe”. Coraz więcej czasu poświęcamy naszym pupilom, inwestujemy w ich szkolenie.

### Trenowanie ludzi

Czasem da się słyszeć od właściciela psa: „Mój pies był na szkoleniu, ale niczego się nie nauczył”. Czy to oznacza, że rzeczywiście pies nie był zbyt lotnym uczniem? Wręcz przeciwnie – to raczej...

źle świadczy o opiekunie, który najwyraźniej nie odrobił zadania domowego. Nie bez powodu psi trenerzy powtarzają często, że tak naprawdę trenują ludzi, a nie psy. – Mottem mojej szkoły są słowa Corey’a Forda: „Odpowiednio wytrenowany człowiek może stać się najlepszym przyjacielem psa”, bo doskonale oddają rolę trenera. Tak naprawdę uczymy właściciela, który pracuje ze swoim pupilkiem. A czego? To zależy od rodzaju szkolenia – mówi Piotr Awencki z warszawskiego Centrum Edukacji Kynologicznej „Zuzik”. Katarzyna Wawryniuk, biolog i zoopsycholog z Centrum Psychologii i Szkolenia Psów Eduanymalis w Szczecinie, porównuje szkolenie do nauki instrukcji obsługi swojego kudłatego przyjaciela. – Każdy pracuje ze swoim psem, ucząc się od instruktora, jak rozumieć mowę psa, w jaki sposób komunikować się z czworonogiem, by ten zrozumiał, co chcemy mu przekazać. Dowiaduje się, czym są potrzeby zwierzęcia i jakie mają one znaczenie w codziennym życiu oraz szkoleniu, a także tego, jak nauczyć zwierzątko konkretnych zachowań – wylicza.

### Co wybrać?

Od oferty szkoleniowej przeciętnemu Kowalskiemu może zakręcić się w głowie: od psiego





## O CO W TYM CHODZI?

**Psie przedszkole** – jak nazwa wskazuje, jest to oferta dla właścicieli szczeniaków. Głównym celem jest socjalizowanie psów, nauka panowania nad emocjami. Na zajęciach psiego przedszkola wprowadza się również naukę podstawowych komend.

**Kurs posłuszeństwa** – pies uczy się najważniejszych komend, uczy się skupiać uwagę na swoim przewodniku. Człowiek po takim kursie wie, jak pracować ze swoim psem.

**Agility** – pies pokonuje tor przeszkód, kierując się gestami i komendami swojego przewodnika. Podczas kursu pies uczy się nie tylko, jak pokonywać przeszkody, ale też skupienia na przewodniku.

**Dogfrisbee** – tu kluczem do zabawy jest latający dysk. W Polsce to bardzo popularna aktywność za sprawą dorocznych Zawodów Latających Psów, które odbywają się w kilku miastach. Pies i człowiek uczą się współpracy i idealnego zgrania, bo to jest receptą na udany rzut czy figurę z użyciem dysku.

przedszkola, przez kursy posłuszeństwa, naukę sztuczek, po bardziej wyspecjalizowane formy aktywności, jak chociażby kursy tropienia czy zajęcia agility. Co więc wybrać? – Nie dla wszystkich wszystko – mówi Katarzyna Wawryniuk i radzi, aby z bogatego wachlarza ofert zdecydować się na jedną, dwie dyscypliny. – Każdy pies ma predyspozycje do określonych czynności, to na przykład węszenie, skoki do wody, aportowanie, skoki przez przeszkody, bieganie. Przewodnik powinien określić te predyspozycje, w przypadku wątpliwości zawsze warto zapytać hodowcy, lekarza weterynarii, behawiorysty czy trenera danego sportu kynologicznego. Sporty psie to fantastyczna sprawa, jednak zawsze wybieramy je z głową i w zgodzie z naturą oraz możliwościami psa – mówi.

Wyszukując kurs dla swojego pupila, warto sprawdzić, zanim skusi nas atrakcyjna reklama, na co dokładnie wydamy pieniądze. Dobrze wiedzieć, jakie wykształcenie ma oraz jakie kursy i szkolenia przeszła osoba, która prowadzi zajęcia. Wiele szkół organizuje dni otwarte i wykłady pokazowe, na których można dowiedzieć się więcej o kursie i wybrać coś dla siebie i swojego psa. Zawsze dobrą metodą jest rozmowa z innymi psiarzami z okolicy – to sami klienci są zawsze najlepszą rekomendacją dla dobrej szkoły. ■



## Katarzyna Świerczyńska

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



# Koci czas

Koniec wakacyjnych rozjazdów i perspektywa coraz dłuższych i chłodniejszych dni to znakomity czas, aby grono domowników powiększyć o miauczącego czworonoga. Jego obecność w naszych czterech ścianach wiąże się oczywiście z dodatkowymi obowiązkami, ale w zamian dostarczy niesamowitej dawki radości.

TEKST: BARTOSZ KRÓL

**L**eonardo da Vinci zwykł mawiać, że nawet najmarniejszy kot jest arcydziełem. Oscar Wilde powtarzał, że ludzi można z grubsza podzielić na dwie kategorie: miłośników kotów i osoby poszkodowane przez los. Colette, francuska pisarka, podkreślała, że czas spędzony z kotami nigdy nie jest czasem straconym. Albert Schweitzer, niemiecki teolog, twierdził, że istnieją dwa sposoby ucieczki od prozy życia: muzyka i koty. Clebert, francuski literat, przekonywał, że kot nadaje domowi duszę. A Mark Twain wymownie pytał, czy dom bez kota – najedzonego, dopieszczonego i należycie docenionego – zasługuje w ogóle na miano domu?

## Miauczący Muezza

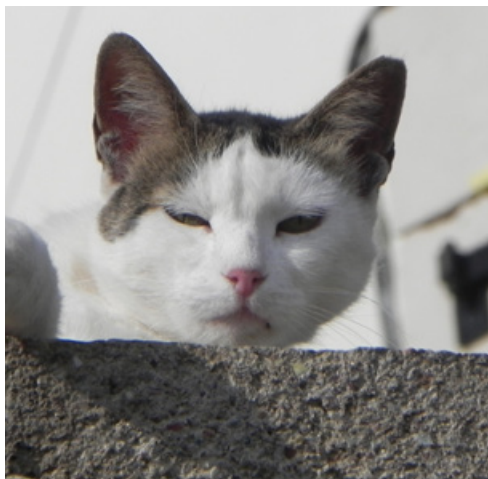
Podobne cytaty poświęcone kotom i ich naturze można wymieniać jeszcze bardzo długo. Nie ma jednak co się dziwić, bo od kiedy tylko zwierzęta te zostały udomowione, stały się swoistymi bohaterami popkultury. Na szczególne przywileje koty mogły też liczyć w niektórych świątyniach budyjskich (zwłaszcza w Birmie), gdzie hodowano

te zwierzęta. Do dziś natomiast wszystkie kociaki zajmują szczególne miejsce w świecie islamu, co wynika z tego, że prorok Mahomet posiadał swojego miauczącego pupila o imieniu Muezza. Sam Ernest Hemingway zwracał uwagę, że kotom bez trudu udaje się to, co nie jest dane człowiekowi: iść przez życie, nie czyniąc hałasu. Nie da się jednak ukryć, że na przestrzeni lat wokół tych zwierząt narosło wiele mitów i pojawiły rozmaite przesady, które zniechęcają część osób od przygarnięcia przysłowiowego Mruczka pod swój dach. I to nawet pomimo tego, że koty są w utrzymaniu relatywnie łatwiejsze i często tańsze od psów. Nie wymagają przecież wychodzenia na spacer kilka razy w ciągu dnia, nie potrzebują przestronnego mieszkania i można się z nimi przemieszczać bez większego problemu. A ich fascynująca natura sprawia, że z czasem ciężko sobie wyobrazić domowe zacisze bez miauczącego towarzystwa...

## Filemon czy Bonifacy?

Sporo osób przed wzięciem kota wzbrania też wizja fruwającej wszędzie sierści i ryzyko uczulenia na nią. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę





z tego, że kocie futro wcale nie powoduje alergii. W rzeczywistości alergię może wywoływać tylko białko zawarte w ślinie zwierzęcia. Kot myjąc się, rozprawdza jego cząsteczki po całym ciele, a poprzez ocieranie się o sprzęty – również po otoczeniu. Współczesna medycyna zna już jednak wiele sposobów zapobiegania objawom uczuleń, a przede wszystkim umożliwia skuteczne odczulanie. Często też pomaga samo przebywanie z kotem, w wyniku którego organizm sam się odczuła.

Są też ludzie, którzy rozważając wzięcie kota, wpadają ze skrajności w skrajność. Z jednej strony woleliby młodzieńczego kota, bo „taki jest przecież najśladzyszy” i „dłużej będzie się nim można nacieszyć”. Ale zaraz po tych stwierdzeniach pojawia się też tłumaczenie, że „kocie maluchy najbardziej rozrabiają” i „rozniosą mieszkanie

w pył”. Ale starszych kotów również nie chcą brać, bo „małe łatwiej wychować, a duże są już ukształtowane i trudniej będzie zapanować nad ich nawykami”. W pierwszym momencie taka argumentacja może brzmieć sensownie, lecz i takie alibi bardzo łatwo podważyć. Jeżeli bowiem poświęci się młodemu kotkowi wystarczająco dużo uwagi, z pewnością nauczy się go określonych zachowań. Ze starszymi i bardziej dojrzałymi kotami zwykle sprawa jest jeszcze prostsza. Po pierwsze, etap szaleństw z racji wieku mają już dawno za sobą. Po drugie, zazwyczaj są to osobniki po tak zwanych przejściach, które będą dożgonnie wdzięczne za okazaną miłość i opiekę. Kwestią czasu jest jedynie, kiedy dostosują się do domowych zwyczajów. Starsze koty, wiedząc, że w nowym miejscu mogą liczyć na pełną miskę, spokojny kąt i codzienną porcję czułości, stają się nieprawdopodobnie wiernymi przyjaciółmi.

### Precz z zabobonami

Kociego wizerunku w kontekście ewentualnej adopcji nie poprawiają też bynajmniej liczne zabobony. Nie brakuje choćby młodych osób, które dały się zwieść przekonaniu, że posiadanie kota to niechybna droga ku temu, aby zostać starą panną lub starym kawalerem. Nikogo oczywiście nie można potępiać za jego poglądy, ale nie da rady powstrzymać się od pytania: co na to wszystko całe rzesze mężatek, rozwódek i wdów, które od dzieciństwa są pasjonatkami kotów i nie wyobrażają sobie bez nich życia? Równie absurdalna jest teza o tym, że koty powodują bezpłodność u człowieka. Nie dość, że nie ma na to żadnych naukowych dowodów, to jeszcze znalezienie dowodów przeciwnych jest równie banalne jak kolejne





odcinki „Mody na sukces”. Wystarczy jedynie rozejrzeć się po dalszej rodzinie i znajomych... Koty bywają ponadto dyskryminowane ze względu na kolor sierści. Niektórzy wydają się dalej żyć w średniowieczu, kiedy w czasach świętej inkwizycji zaczęto czarnym kotom przypisywać związki z diabłem i wierzyć, że przynoszą pecha. Co ciekawe, są jednak miejsca na świecie, gdzie miauczące futrzaki o innym ubarwieniu muszą się zmagać z powtarzającymi się wobec nich uprzedzeniami. Jednym z nich jest Wielka Brytania, gdzie panuje przeświadczenie, że to białe koty zwiastują nieszczęścia. Tak samo niedorzecznie brzmi hasło o tym, jakoby koty dusiły noworodki i były zagrożeniem dla nieco starszych dzieci. Bo prawda jest taka, że zwykle zwierzę te nie wykazują agresji wobec najmłodszych domowników – wręcz przeciwnie, są jedynie ich ciekawe i im również chcą oddać odrobinę własnego ciepła. Nie zdają sobie jednak sprawy, że mogą im wyrządzić krzywdę, wchodząc na głowę czy też podczas zabawy. Jeżeli ktoś starszy dopilnuje na początku obie strony i nauczy, co im wolno,

a czego nie, w trakcie wspólnych figli z pewnością obejdzie się bez ofiar i rozlewu krwi. A według najbardziej realnego scenariusza, wszystko skończy się wieloletnią zażyłością, której potwierdzeniem będą bez troskie chichoty i głośnie pomrukiwania, zwane pieszczotliwie traktorem.

Jak podkreślają pracownicy schronisk i wyspecjalizowanych fundacji, decyzja o adopcji kota musi być głęboko przemyślana i skonsultowana ze wszystkimi członkami rodziny. Nie wolno zapominać, że nawet najbardziej słodko wyglądający kociak nie jest zabawką, a żywym zwierzęciem, które ma swoją wrażliwość. I ewentualną rozłąkę z resztą stada (tak w największym skrócie koty traktują domowników) przypłaci długotrwałą depresją mogącą prowadzić nawet do śmierci.

Dlatego nie należy brać kotów jako „niespodziankę” czy „prezent”, który może się komuś szybko znudzić. Jeśli jednak ktoś jest całkowicie zdecydowany i wybrał już swojego nowego pupila, nie pozostaje mu nic innego jak przygotowanie odpowiedniej wyprawki. W jej skład powinny wchodzić przede wszystkim 2-3 miseczki – ceramiczne, metalowe lub szklane – na wodę, suchą karmę oraz jedzenie mokre (z puszek bądź saszetki).

Do tego kuweta i zapas zbrylającego się żwirku (oraz łopatką do wygrzebywania wspomnianych wcześniej nieczystości). Kot musi też posiadać transporter – niezbędny do jakichkolwiek podróży – od wyprawy do weterynarza po ewentualne dalsze weekendowe czy wakacyjne wyjazdy. Nieodzowne są również cząłki do przycinania pazurków i drapak, na którym zwierzę będzie mogło ostrzyć pazury bez szkody dla wyposażenia domu. Trzeba także zaopatrzyć się w zgrzebło do dokładnego wyczesywania futra oraz szelki – konieczne do wszelkich wyjść na spacer. Wraz z kotem muszą się ponadto pojawić przeznaczone dla niego zabawki: piłeczki i pluszowe myszki.

### Szczęśliwy kot, szczęśliwy dom

Aby kot był w pełni szczęśliwy, trzeba też zadbać o jego zdrowie. Wiele chorób można zapobiec dzięki programowi okresowych szczepień. Dla własnego i kota komfortu warto także pamiętać o regularnym badaniu morfologicznym – często robiona analiza krwi zwierzęcia, podobnie jak u człowieka, pozwoli bowiem wykryć ewentualne choroby we wczesnym ich stadium i zwiększa szanse na wyleczenie albo chociaż zminimalizowanie objawów. Pamiętajmy, że koty mogą żyć nawet kilkanaście lat, wypełniając nasz dom swoim niepowtarzalnym blaskiem. I to także wtedy, gdy jesteśmy już szczęśliwymi posiadaczami psa. Jak pisał Daniel Defoe: kto posiada kota, nie musi się obawiać samotności. ■





# NATO obradowało z Mazurkas Catering 360°

Rozmowa o kulisach realizacji cateringowej podczas Szczytu NATO 2016 z Prezesem Grupy Mazurkas, Andrzejem Bartkowskim i Szefem Kuchni Mazurkas Catering 360°, Mariuszem Pietrzakiem.

**Jak długo trwały przygotowania do obsługi Szczytu NATO?**

**ANDRZEJ BARTKOWSKI:** – Ponad miesiąc! To czas setek rozmów i ustaleń z organizatorem czyli MON. Od początku czerwca w najdrobniejszych szczegółach planowaliśmy całą logistykę tego przedsięwzięcia. Przygotowania przypadły na najgorętszy czas w naszej branży, który w tym roku okazał się dla nas rekordowym miesiącem. W czerwcu, w 40 lokalizacjach w 17 miastach obsłużyliśmy 142 eventy, łącznie dla 57.000 osób. Jednym z tych miast są Katowice, gdzie od maja jesteśmy stale obecni jako wyłączny partner cateringowy Międzynarodowego Centrum Kongresowego.

**Logistyka tak ważnego i dużego wydarzenia jakim jest Szczyt NATO to zapewne nie lada wyzwanie...?**

**MARIUSZ PIETRZAK:** – Zdecydowanie! Obsługa szczytu wymagała pracy 80 kucharzy zarządzanych przez 10 mistrzów kuchni, 400 kelnerów i 150 osób personelu logistycznego. Przygotowaliśmy i wyserwowaliśmy catering na 4 poziomach PGE Narodowy, w namiocie na płycie stadionu, dwóch namiotach na błoniach stadionu oraz w Teatrze Wielkim, gdzie odbyła się kolacja galowa dla ministrów spraw zagranicznych państw członkowskich NATO. Transport produktów rozpoczęliśmy na tydzień przed inauguracją szczytu. Łącznie 50-cioma ciężarówkami przyjechały 63 tony jedzenia i sprzętu. Wszystkie osoby personelu, każdy kilogram żywności i cały sprzęt poddawane były bardzo wnikliwym kontrolom. Wydaliśmy ok. 30.000 posiłków. Wszystkie potrawy przygotowywaliśmy na miejscu, na 2.000 m<sup>2</sup> zaplecza ku-



Żałoga Mazurkas Catering 360° chwilę po opuszczeniu sali obrad przez rządzących światem.

chennego. Zapewniliśmy 15 różnych menu zawierających m.in. dania wegańskie, halal, bezmleczne czy bezglutenowe. Dodam także, że mieliśmy stałą 24-godzinny nadzór Sanepidu wojewódzkiego, wojskowego, BOR oraz funkcjonariuszy Biura Ochrony Rządu i Secret Service.

**A jak w przypadku Prezydenta USA, Baracka Obamy? Kontrola była jeszcze surowsza? Co jadł Barack Obama?**

**M.P.:** – Prezydent Obama, niezależnie od tego gdzie się znajduje, jada wyłącznie posiłki przygotowane przez swojego osobistego szefa kuchni, z produktów dostarczonych przez służby amerykańskie. Nie jadł tego co wszyscy, niemniej od samego początku przygotowywać byliśmy w stałym kontakcie z Presidential Food Service Białego Domu i ściśle współpracowaliśmy w zakresie przygotowania i serwowania posiłków dla delegacji USA.

**PGE Narodowy na czas szczytu podzielony był na szereg różnych stref, które wymagały obsługi. Czy to stanowiło duże utrudnienie?**

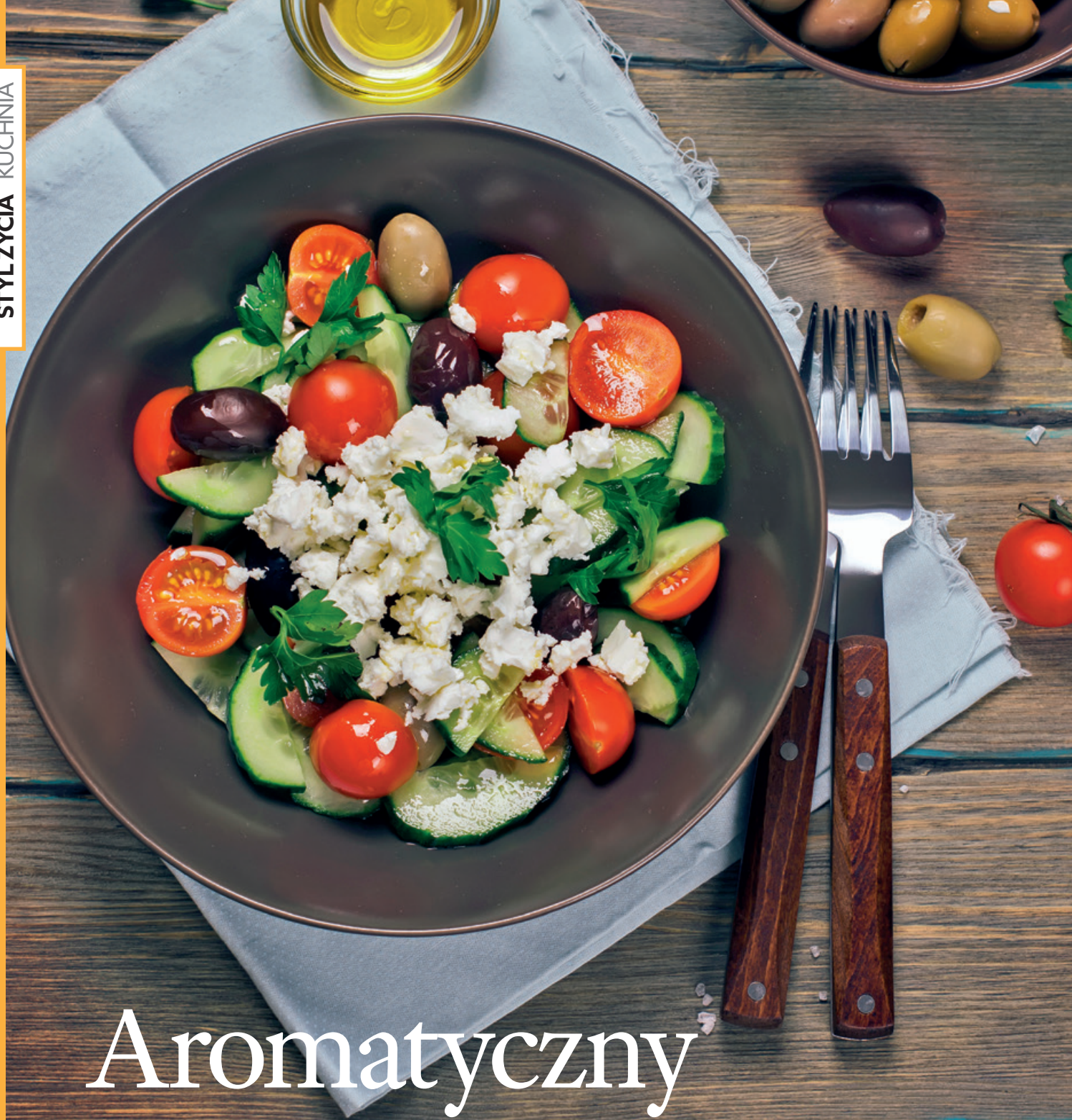
**A.B.:** – Realizowaliśmy świadczenia w 17 różnych strefach. Każda z tych stref wymagała innego przygotowania. W strefie TOP VIP, gdzie obowiązywały zasady protokołu dyplomatycznego, obsłużyliśmy w sumie ok. 600 osób – w tym prezydentów i sze-

fów rządów m.in.: Francois'a Hollande'a, kanclerz Angelę Merkel, Davida Camerona, czy szefa Komisji Europejskiej Jeana Claude'a Junckera. Z kolei strefa rozmów bilateralnych wymagała od nas doskonałej organizacji i logistyki. Spotkania odbywały się tam równolegle w 18 salach i zmieniały nawet co 15-20 minut. W stałej gotowości musieli być też kelnerzy, którzy obsługiwali dwie sale obrad, w których odbyły się główne konferencje szczytu. Na sygnał funkcjonariusza BOR ekspresowo uzupełniali wszystkie napoje. Tam też odbywał się specjalnie przygotowany ceremoniał gastronomiczny serwowania kawy, z udziałem kilkudziesięciu kelnerów.

**Obsługa takiego wydarzenia to z pewnością niezwykle wyzwanie, ale i ogromna satysfakcja...**

**A.B.:** – Tak, to prawda! To jeden z największych projektów cateringowych w historii naszej firmy i wielka zawodowa przygoda. Cała żałoga Mazurkas Catering 360 zapracowała na ten sukces. Aby nie być gołosłownym, dodam, że w protokole odbioru zamówienia ze strony zleceniodawcy, czyli MON, nie było żadnych uwag co do wykonanej przez nas usługi. Ryzyko było bardzo duże, kary w przypadku niedociągnięć wręcz kosmiczne. Ale satysfakcja – ogromna! ■





# Aromatyczny smak tradycji

Grecja to nie tylko kraj o bogatej kulturze i sztuce. To także kuchnia, która uchodzi za jedną z najzdrowszych i najsmaczniejszych na świecie. Co ważne – nawet przy odrobinie kulinarnego talentu greckie pyszności potrafi wyczarować każdy z nas.



**G**recy uwielbiają biesiadować. Bez względu na porę roku do późnego wieczora siedzą całymi rodzinami nad wcześniej przygotowanymi wspólnie specjami. Najważniejszym posiłkiem jest kolacja, mało popularne są za to śniadania, na które podaje się zwykle kawę, sucharek lub kawałek ciasta, na przykład placek z dżemem. Rzadko Grecy sięgają po kulinarne nowości, są bowiem tradycjonalistami pewnymi tego, że to właśnie ich kuchnia jest wyjątkowa. A skoro tak – po co eksperymentować z nowymi smakami?

Sama Grecja zróżnicowana jest kulinarnie pod względem regionów (jest ich 15) i warunków tam panujących. Owoce i ryby to domena rejonu Wysp Jońskich, północna część kraju, w której występuje sporo pastwisk, słynie z mięs (głównie baraniny i jagnięciny gotowanej lub opiekanej na ruszcie); w Attyce popularne są gołąbki zawijane w liście winogron oraz kultowe danie – musaka; na Krecie króluje wieprzowina oraz wyraziste przyprawianie (szczególnie solą) potraw, natomiast na wyspie Kos nie tylko turyści zjadają się słodkościami, wśród których prym wiedzie tarta cytrynowa.

### Słynna sałatka bez sałaty?!

Niemal do wszystkich potraw dodaje się oliwę z oliwek (nazywaną greckim złotem), która jest fundamentem ichniejszej kuchni. Według przekazów, w starożytnej Grecji, w bogatych domach na najlepszej oliwie, zamiast w wodzie, gotowano wszystkie potrawy. Warto z wycieczek do Grecji przywieźć oliwę, aby zrozumieć na czym polega jej wyjątkowość – niewiele ma wspólnego z tą najtańszą, oferowaną w polskich sklepach (na jeden litr oliwy używa się tutaj aż około 5 kilogramów oliwek!). Zresztą Grecy zjadają się również w samych oliwkach. Podkreślają, że aby docenić ich smak trzeba zjeść minimum... 11. Pyszne są te na przykład marynowane w ziołach. Świeże

## Grecka feta

smakuje zupełnie inaczej niż sery pod tą nazwą oferowane w Polsce. Jest najbardziej znanym greckim serem i jednocześnie najchętniej podrabianym. W Grecji, gdzie zjadano się nią już trzy tysiące lat temu (jest to jeden z najstarszych serów znanych człowiekowi), najbardziej cenioną fetę robi się z mieszkanki mleka koziego i owczego (nigdy krowiego) lub wyłącznie owczego. Jest bardzo tłusta, łatwo się kruszy i roztopia w wysokiej temperaturze.



## Grecki posiłek

nie może obyć się bez mezedes, czyli przekąsek. Serwuje się między innymi różne rodzaje sera, pieczywo oraz różne sosy, a także smażoną paprykę i kabaczkę. Przekąski są dość ostre, aby zaostrzyć apetyt przed daniem głównym.







warzywa i owoce dostępne są w Grecji przez cały rok, dlatego obowiązkowo zawsze goszczą na stołach. Prym wśród nich wiodą: cukinia, papryka, bakłażany, karczochy, sałata, szpinak i pomidory. Warzywa są często zapiekane i podawane z mięsnym bądź jarskim nadzieniem (mówi się, że Grecja to idealny kraj dla wegetarian). Grecy chętnie w kuchni wykorzystują fasolę, soczewicę oraz ciecierzycę. Prawdziwa słynna sałatka grecka (horiatiki) wygląda nieco inaczej niż ta serwowana w polskich restauracjach. Przede wszystkim,

## Czy wiesz, że...

- Grecy mają swój własny fast food – to zawinięte mocno w pitę grillowane mięso, frytki, pomidory, sałata i sos tzatziki,
- sekret sosu o nazwie tzatziki tkwi w zastosowaniu jogurtu typu greckiego oraz mocno odcisniętych z wody (nawet całą noc) startych, surowych ogórków,
- greckie gołąbki to doprawiony ryż zawinięty w liście winogron, serwowane na zimno podaje się skropione oliwą i sokiem z cytryny,
- tiropita to placek z nadzieniem z sera feta,
- próżno szukać w Grecji ryby po grecku – jej przygotowanie i nazwa to nasza polska tradycja,
- Grecy rzadko podają dania gorące lub bardzo ciepłe – zwykle są letnie (nawet zupa), co ich zdaniem podkreśla smak potraw,
- dodatkiem do zapiekaneek jest często fava – pasta z grochu,
- jednym z najstarszych greckich win jest retsina – młode wino (nie wymaga leżakowania, ponieważ im jest starsze, tym bardziej smakuje jak ocet) zawierające żywicę z sosny.





rzadko jest w niej... sałata (w oryginalnej wersji nie ma wcale), a podstawą są: pomidory, czerwona cebula, ogórek, zielona papryka, czarne oliwki, pokrojony w paski ser feta, zioła i oliwa z oliwek. Warzywa kroci się dość grubo.

### Mdlejąc z rozkoszy... podniebienia

Grecy uwielbiają dania jednogarnkowe. Lubią też oszczędzać czas na przykład na zabawę – dlatego panie domu rzadko stoją przy kuchni godzinami. Kultowa i chętnie wykorzystywana na stołach nie tylko całej Europy jest zapiekanka o nazwie musaka. Z pozoru dość łatwa do przygotowania (plastry bakłażana, ziemniaka, mielone mięso wieprzowe i obowiązkowo gruba warstwa kremowego sosu o nazwie beszamel), w rzeczywistości wcale taką nie jest i każda gospodyni posiada swój tajemny przepis, który przechodzi w rodzinie z pokolenia na pokolenie. Mnóstwo potraw opiera się na mięsie mielonym. Jest ono podstawą innej zapiekanki, odmiany włoskiej lasagne – do której, oprócz mięsa, potrzebne są: makaron, pomidory i żółty ser. O jakości potraw w Grecji nie świadczy liczba składników, ale przyprawy i miłość do kuchni. Warto w domu przygotować danie o nazwie omdlenie Imama (Imam Baldini), czyli pieczony bakłażan (faszerowany czosnkiem, drobno posiekanymi pomidorami, miodem i natką pietruszki) podawany z jogurtem greckim. Nazwa wzięła się stąd, że potrawa tak zasmakowała jednemu z imamów, że aż... zemdlał z rozkoszy. Według innych przekazów – stracił przytomność, kiedy zobaczył, ile do potrawy użyto drogiej oliwy, ponieważ bakłażan musi w niej wręcz pływać.

### Co lubi ziółko?

Uwaga na greckie słodkości! Są pyszne, ale jednocześnie niezwykle kaloryczne, ponieważ zawierają mnóstwo cukru. Jedne z najbardziej znanych, greckich deserów to: baklava (połączenie ciasta filo z migdałami, orzechami i syropem cukrowo-miodowym), loukoumi (cukier, miód, żelatyna i soki owocowe), ciasto pomarańczowe oraz kremowy pudding na bazie ryżu i mleka (rizogalo). Jeśli chodzi o alkohol, Grecy najchętniej piją swoje rodzime, dość ciężkie czerwone wino, metaxę (dla konieserów to odmiana brandy, produkowana jest z czerwonego gatunku konkretnych winogron, przyprawiana zestawem ziół) oraz ouzo. Metaxa i ouzo to narodowe trunki Greków. Ouzo ma specyficzny smak – jest niemal czystym alkoholem poddanym maceracji, którego tajemnicą jest użyty zestaw przypraw, w tym najbardziej wyczuwalny anyż. Zwykle do ouzo dodaje się: rumianek, cynamon, gałkę muszkatołową, kolen drę i koper włoski. Aby docenić jego walory smakowe, pije się go bez dodatków, niektórzy mieszają go z wodą (ma wówczas kolor mleczny). ■

## GRECJA kuchnia z widokiem



cena od

799 zł



RAINBOW

R.pl



# Polskie jabłka

## – kuliste, soczyste, chrupkie, smaczne

O pozytywnym wpływie jabłek na zdrowie można napisać książkę. Są dostępne przez cały rok, ale jesienią – wyjątkowe. Różnią się wyglądem, smakiem, aromatem oraz możliwościami wykorzystania w kuchni. Znanych jest aż ponad 10 tysięcy odmian!

TEKST: BEATA RAYZACHER

**K**iedyś na wsiach matki radziły córkom, aby zjadały dwa jabłka dziennie: jedno rano dla zdrowia, a drugie wieczorem dla urody. I miały rację! Te najbardziej polskie owoce (choć przywędrowały do nas dopiero w XII wieku) są bogate w witaminę C (wzmacnia układ odpornościowy), której najwięcej gromadzi się pod skórą, odkwaszają organizm, są źródłem potasu i żelaza (zapobiegają anemii), poprawiają pracę wątroby,

ułatwiają przyswajanie wapnia, tym samym poprawiając kondycję zębów, włosów i paznokci, są także niezastąpione w kuracjach odchudzających (sycą i mają niewiele kalorii).

### Na pomoc młodości

Jabłka mają mnóstwo zastosowań w kuchni. Przede wszystkim warto je jeść na surowo, ponieważ każda obróbka odbiera im cenne witaminy i minerały. Świetnie smakują jako przetwory, soki, pieczone lub duszone. I w kuchni, i dla zdrowia wyjątkową rolę odgrywa ocet jabłkowy. Jest nie tylko zdrowym i aromatycznym dodatkiem do potraw – zawiera między innymi witaminę E, która jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy pomagających w walce z przedwczesnym starzeniem się. Ocet jabłkowy oczyszcza organizm z toksyn i pobudza układ trawienny do pracy, dzięki czemu szczególnie jest polecany osobom w trakcie kuracji odchudzających. Śmiało można przygotować go w domu, wykorzystując do tego na przykład skórki jabłek, które – nieste-





## Odmiany i ich przeznaczenie:

- papierówka – najwcześniejsza odmiana jabłek, lekko kwaskowaty smak, kruchy miąższ, nadaje się do ciast i kompotów,
- antonówka – twardy, soczysty miąższ, intensywny smak, idealna na przetwory, do pieczenia, jako dodatek do ciast i mięs,
- cortland – aromatyczne, słodkie i soczyste, pyszne do jedzenia na surowo,
- lobo – mało aromatyczne, kruche, nadają się na masy i marmolady,
- ligol – jabłka deserowe, bardzo soczyste, lekko słodkie, najlepsze do bezpośredniego spożycia, nie są polecane na przetwory,
- mekintosz – zimowa odmiana jabłek z twardym i soczystym miąższem, idealne na soki, wina i nalewki,
- szara reneta – gospodynie chętnie wykorzystują ją na przetwory, ma gruboziarnisty i jednocześnie kruchy miąższ,
- golster – odmiana doskonała do sałatek, w smaku słodko-kwaśna,
- jonagold – żółty i aromatyczny miąższ aż prosi się, aby jabłko jeść na surowo,
- spartan – pieczony indyk lub kaczka w ich towarzystwie to niebo w gębie, ponieważ są świetnym nadzieniem do mięs.

te jabłka, które nie mają obić czy otarć, ponieważ szybko zgniją. Idealna jest do przechowywania drewniana skrzynka bez przykrycia. Jabłka kupione tylko „na tydzień” śmiało mogą czekać w lodówce, te do zjedzenia „na już” – na szafce lub w spiżarni. Nie należy myć jabłek na zapas, tylko tuż przed zjedzeniem.

ty – zwykle wyrzucamy. Można jeszcze z nich zrobić galaretkę, herbatę i zdrowe chipsy.

### Cydr na zdrowie

Jabłka chętnie wykorzystywane są do produkcji różnych alkoholi. Z dzikich, zielonych jabłek

### Jak przechowywać

Tak, jak kiedyś biblijne jabłko skusiło Adama, tak dziś Polacy chętnie kuszą się na... ciasto jabłkowe, które ma mnóstwo wariacji na całym świecie. Do wyjątkowo wykwintnych należą: apple pie à la mode, czyli krucha jabłkowa tarta podawana z lodami (USA), strudel z jabłkami (Niemcy, Austria), włoska szarlotka torta di mele (ma biszkoptowe ciasto) czy makowiec japoński z jabłkami oraz mnóstwem bakalii. Do tego, aby jabłka były jędrne i pyszne, a tym samym sprawdzały się w kuchni w niemal każdej roli, ważne jest ich przechowywanie. Jeśli planujemy przechowywać jabłka dłużej, na przykład całą zimę – najlepiej to robić w piwnicy lub nieogrzewanym garażu z dostępem powietrza. W przypadku, gdy nie ma okna, stawiamy przy nich raz na jakiś czas kubek z wodą, aby zapewnić właściwą wilgotność. Koniecznie wybieramy przede wszystkim





robi się likier Manzana Verde, popularne są też brandy, wino, różne nalewki (jabłkowo-miętowa), wódki (calvados, czyli wytrawny winiak francuski). Kultowy stał się od niedawna w Polsce cydr – czyli sfermentowany sok z jabłek, trochę w smaku przypominający piwo. Cydrem delektowano się już w starożytnym Egipcie i Rzymie! Dziś co kraj to obyczaj – we Francji cydrys są bardzo musujące, w Anglii (największy producent cydru) mają mało gazu, a zupełnie pozbawiony jest go cydr hiszpański. Tradycyjnie w Polsce cydr nazywany był „jabłecznikiem” (znany jest od średniowiecza), serwuje się go najlepiej z lodówki (zimny), a w medycynie ludowej określano go jako „napój leczniczy”, pomagający między innymi w zwalczaniu bólu stawów oraz infekcji bakteryjnych. ■

## Czy wiesz, że...

- cenne w jabłkach jest to, co zwykle wyrzucamy, czyli gniazda i skórka, ponieważ znajduje się tam mnóstwo pektyn (rozpuszczalnego błonnika), które pomagają usunąć z organizmu toksyny, zapobiegają miażdżycy oraz zawałom,
- im kwaśniejsze i mniejsze jabłko, tym więcej w nim witaminy C,
- jabłka są moczopędne, dzięki czemu zmniejszają obrzęki nóg,
- wbrew obiegowej opinii nie należy jeść jabłek wieczorem, zamiast mycia zębów – zawarty w nich cukier sprzyja rozwojowi próchnicy, są natomiast naturalnym odświeżaczem oddechu.

# KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA  
GALICYJSKA



## Szybkie i smaczne śniadanie?

dpowiedź jest prosta. Parówki! Możemy przygotować z nich smaczne śniadanie w zaledwie kilka minut. Szeroki wybór parówek, od tych szczególnie popularnych – wieprzowych, po bardziej wyszukane jak Parówki panińskie z cielęciny, znajdziemy w Krakowskim Kredensie.

Na co zwracać uwagę wybierając parówki? Wysokiej jakości parówki nie powinny zawierać fosforanów, które pozwalają związać wodę przez co do produktu można dodać jej więcej zastępując w ten sposób mięso. Najlepiej spojrzeć na ilość mięsa z którego zostały przygotowane parówki. Dla przykładu Parówki oficerskie z Krakowskiego Kredensu zawierają 94% mięsa z szynki wieprzowej.

Wybierając parówki unikajmy także glutaminianu monosodowego. Jest to substancja, która ma poprawić walory smakowe produktu. Zdecydowanie lepiej, gdy na liście składników odnajdziemy przyprawy aniżeli sztuczne wzmacniacze smaku. W Parówkach oficerskich brak glutaminianu sodu, delikatny smak zapewnią dobrze dobrana kompozycja przypraw i wyczuwalny zapach wędzenia. Zajrzyjcie do Krakowskiego Kredensu.



**Parówki panińskie  
cielęcino-wieprzowe**



# KRAKOWSKI KREDENS

TRADYCJA  
GALICYJSKA

## JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW



### SZYNKA NIEDZIELNA

- 100 GRAMÓW POWSTAJE ZE 119 GRAMÓW MIĘSA
- WĘDZONA DYMEM BUKOWO-OLCHOWYM
- BEZ GLUTAMINIANU
- NIE DODAJEMY KONSERWANTÓW

# Z drewnem w domu

Nawiązuje do natury i nadaje wnętrzom wyjątkowego charakteru, i to wcale niekoniecznie rustykalnego, wręcz przeciwnie – właściwie dobrane drewno świetnie podkreśla także nowoczesny styl pomieszczeń.

TEKST: BEATA RAYZACHER

Jest inspiracją dla architektów i dekoratorów ponieważ drewno świetnie sprawdza się we wnętrzach zarówno w roli głównej (podłoga, panele ściennie), jak i w formie drewnianych dekoracji (zegar, wazon, bibeloty). Jest materiałem różnorodnym – gatunki drewna różnią się od siebie pod wieloma względami: nie tylko fakturą czy kolorem, także między innymi trwałością, odpornością na uszkodzenia mecha-

niczne i warunki pogodowe oraz reagowaniem na wilgoć. W efekcie inny rodzaj drewna pasuje na podłogi, które są intensywnie użytkowane (tak zwane drewno twarde: jesion, sosna, grab), inny w przypadku mebli (tak zwane drewno miękkie) czy akcesoriów kuchennych. Drewno dzielimy także na krajowe (patrz ramka) oraz egzotyczne, o którym mówi się, że „czas działa na jego korzyść”, ponieważ im jest dłużej wykorzystywane, tym atrakcyjniej wygląda. Drewno egzotyczne jest niezwykle wytrzymałe. Wśród „egzotyków” najpopularniejsze są między innymi: twarde i ciężkie wenge (Afryka), nadające się do stolarki zewnętrznej oraz kuchni badi (Afryka), świetne na taras ipe i tatajuba (las Amazonii), a także wykorzystywany w wielu formach wykończeniowych i wyposażeniowych wnętrz bambus (Chiny) i odporny na wodę, grzyby oraz insekty teak (Tajlandia, Indie).

## Klasyka zawsze modna

Każdej stylistyce wnętrza odpowiada konkretny rodzaj, kolor czy faktura drewna. Są pewne zasady, których znajomość pomaga uniknąć zupełnie innego od oczekiwanego efektu. Nie należy na przykład wybierając styl rustykalny, decydować się na meble lub dodatki „na wysoki połysk”, ponieważ da to efekt chaosu i bałaganu. Najbardziej uniwersalne są jasne podłogi, które warto łączyć z ciemniejszymi barwami dodatków z drewna





(uwaga: ciemne podłogi optycznie pomniejszają pomieszczenie). Jeśli nasze mieszkanie jest wyjątkowo słoneczne – wybieramy te gatunki drewna, które są odporne na działanie promieni słońca i potrzebują nawet kilku lat, aby zmienić odcień na jaśniejszy. Najszybciej barwę zmienia jesion, trochę więcej czasu potrzebuje dąb. Najbardziej odporne na słońce jest drewno egzotyczne.

W nowoczesnych wnętrzach świetnie prezentuje się drewno białe, które nadaje wrażenie lekkości. Bardzo ważna jest (i trudniejsza niż w przypadku innych kolorów) pielęgnacja. Zawsze trzeba wybierać środki czyszczące do pielęgnacji drewna – skuteczne, usuwając zabrudzenia, jednocześnie tworzą warstwę ochronną, nie pozostawiając smug oraz zacieków. Dodatkowo, systematycznie pielęgnowana podłoga staje się odporniejsza na zniszczenia i naturalne zużycie. Od niedawna hitem są tak zwane podłogi w drewnie barwionym, dzięki czemu wcale nie musimy wybierać jedynie między brązem, bielą czy odcieniami czerni. Drewniana podłoga w kolorze... różu lub fioleto? Cemu nie, pod warunkiem, że pasuje do wystroju wnętrza i... zgodzą się na oryginalny, nieszablonowy kolor wszyscy domownicy. Dlaczego jednak klasyczne rozwiązania są najlepsze? Bo jeśli wymienimy meble, zrezygnujemy z tapet decydując się na diametralnie inny kolor we wnętrzu – z podłogą już tak łatwo nam nie pójdzie. Jej wymiana oznacza gruntowny remont i spore wydatki, bo dobry materiał na trwałą i niebanalną podłogę nie jest tani.

### Slow design z lasu

Drewno można wykorzystywać nie tylko w salonie czy pokojach, także w kuchni i łazience. Należy jednak pamiętać przy dobrze o tak zwanym współczynniku skurczu (skłonność do odkształcania się na skutek zawilgocenia), związanym ze zmianami temperatur i wilgotnością powietrza. Zasada jest taka, że im niższa wartość skurczu, tym lepiej. Świetnie sprawdzają się na przykład w łazience: jesion, orzech, dąb, natomiast w kuchni, szczególnie na podłodze – twardy dąb, buk i klon. Trzeba zawsze pamiętać o uszczelnieniu krawędzi podłogi specjalnym środkiem, który ochroni podłogę przed wnikającą w szczeliny wodą.

Drewno w aranżacji wnętrza można wykorzystać na wiele sposobów. W sypialni z wyjściem na taras ciekawie wyglądają bardzo modne okiennice wewnętrzne, w salonie – duży żyrandol z drewna (im ma bardziej oryginalną formę, tym lepiej), w pokojach – ekologiczne lampy wykonane z gałęzi lub półki o ciekawych,



geometrycznych kształtach. Z drewna można wykonać praktycznie wszystko. Hit to dodatki z tak zwanego surowego drewna (styl eko), które są nie tylko oryginalnym, ale także mocnym akcentem w pomieszczeniu, dlatego warto, aby były wyeksponowane. Śmiało takie dodatki można zrobić samemu, na przykład gałąź z brzozy przymocowana w kuchni do ściany może posłużyć jak podręczny wieszak na torbę na zakupy lub fartuszek. Nawet zwykły pień sam w sobie może być dziełem sztuki, które oryginalnie zaprezentuje się jako naturalna rzeźba. Mniej wysiłku potrzebują (a za to jak się prezentują!) fantazyjne powyłęcane gałęzie w wazonie (dość solidnym, aby się nie wyrócił). Uwaga! W żadnym wypadku nie wolno niszczyć drzew na potrzeby swojego „ekologicznego slow designu”, a jedynie wybierać te kawałki, które w naturalny sposób oddaje nam przyroda. Piękno drzewa broni się samo – dlatego im nasza dekoracja będzie prostsza, tym lepiej. ■

### Jakie drewno (krajowe) do czego pasuje:

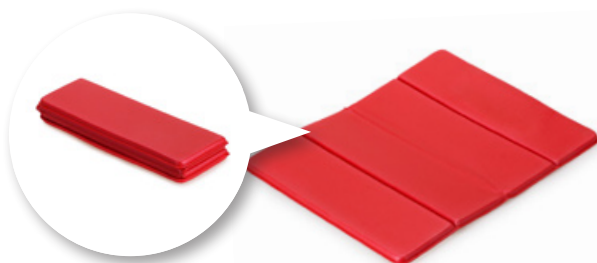
- dębowe – uniwersalne, trwałe i twarde. Sprawdza się w kuchni jako na przykład blat, ponieważ świetnie radzi sobie z ciepłem (choćby postawionych na nim garnków) i wilgocią. Nie bez powodu dąb nazywany jest szlachetnym siłaczem. Uwaga: dębowa podłoga umożliwi zastosowanie ogrzewania podłogowego,
- sosna – mocna i wytrzymała, ma jednak sporo sęków, które nie wszystkim się podobają,
- buk – twarde, zbite drewno, wykorzystywane chętnie przy produkcji mebli,
- cedr – nadaje się między innymi na ramy drzwi i okien, na parkiet i meble,
- klon – jego domeną są na przykład akcesoria kuchenne oraz panele ściennie,
- jesion – jego cechą charakterystyczną jest duże zróżnicowanie kolorystyczne, dzięki czemu na przykład podłoga z jesionu jest niezwykle barwna... Fachowcy uważają, że jesion śmiało może imitować i zastępować drewno egzotyczne, ponieważ opalone drewno przybiera bardzo ciemny kolor,
- brzoza – to średniej twardości drewno często wykorzystywane jest na podłogi w sypialni, ponieważ pomaga stworzyć idealny dla tego miejsca przytulny klimat,
- orzech – nie rozszerza się ani nie kurczy, sprawdza się przy konstrukcjach wewnętrznych, wytwarza się z niego na przykład wysokogatunkowe meble, ponieważ drewno orzecha należy do wyjątkowo ekskluzywnych gatunków. Pięknie wygląda w roli... ram do obrazów.

# Gadżety podróżnika

PRZYGOTOWAŁA: EWA NOWACZYK-PRZYBYŁAK

## Usiądź, gdzie chcesz!

Mała rzecz, a cieszy! Zdziwić się można, jak często potrzeba czegoś do siedzenia – na wycieczce poza miasto, podczas podziwiania górskiej panoramy na zdobytym chwilę wcześniej szczycie, wieczorem przy ognisku, na plenerowym koncercie w parku miejskim czy na plaży, kiedy zachód słońca zapiera dech w piersiach. Wygodne i suche siedzisko turystyczne Outdoor Equipment Ultralight zapewni komfort w każdych okolicznościach. Wykonano je z ultralekkiej pianki, która izoluje od podłoża. Kompaktowe po złożeniu i niezwykle lekkie – zaledwie około 28 gramów – zmieści się w plecaku, sakwie rowerowej, a nawet podręcznej torbie na ramię.



## Idealne na jesienne wycieczki

Damskie buty do trekkingu Salomon Ellipse 2 Aero to idealne połączenie niskiej wagi, solidnego wykonania, bardzo dobrych parametrów technicznych i atrakcyjnego wyglądu. Konstrukcja SensiFit™, podeszwa Contagrip o zróżnicowanym, głębokim bieżniku i wsparcie pięty zapewniają wyjątkowy komfort podczas naprawdę długich wędrówek oraz doskonałą przyczepność do podłoża zarówno na mokrych, jak i suchych nawierzchniach, co podczas jesiennych wycieczek plenerowych ma szczególnie istotne znaczenie. Buty trekkingowe Ellipse 2 Aero świetnie oddychają między innymi dzięki cholewce z elementami otwartej siateczki, która zapewnia swobodne odparowanie wilgoci. Dodatkowym atutem są wzmocnienia na palcach chroniące stopę i wygodna pętka, za którą można je nosić lub przymocować do plecaka.



RIALY PRASOWE



## Na pochybel deszczowi i wiatrowi

Techniczna kurtka Berghaus Hyper Jacket to kapitalna propozycja dla fanów wersji ultralight. Minimalne rozmiary po złożeniu i zaledwie 100 gramów wagi (rozmiar L) sprawiają, że doskonale sprawdza się podczas maratonów, biegów i trekkingów górskich oraz ambitnych wypraw rowerowych. Opracowaną przez Berghausa membranę Hydroshell™ Hyper wyróżnia oddychalność na poziomie 10 000 g/m<sup>2</sup>/24 h, jak również znakomita ochrona przed wiatrem (wewnętrzna patka wzdłuż zamka błyskawicznego blokuje wiatrowi dostęp do środka). Dzięki fabrycznej impregnacji wodoodporną warstwą DWR i podklejeniu wszystkich szwów kurtka chroni przed deszczem (wodoodporność na poziomie 15 000 mm H<sub>2</sub>O). Hyper wykonano w technologii Rip-stop, która zabezpiecza ją przed przypadkowym rozdarciem się. Zintegrowany kaptur, mankiety i dół kurtki są wykończone elastyczną lamówką, co dodatkowo redukuje wagę ubrania. W zestawie znajduje się praktyczny pokrowiec transportowy. Można zamocować go do paska, dzięki czemu kurtkę ma się zawsze pod ręką.





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

## WYPOCZYNEK ZA GRANICĄ



**BEZPIECZEŃSTWO**  
Natura Tour jest  
właścicielem  
sieci 14 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**  
Pobyt w naszych  
ośrodkach kosztuje  
naprawdę  
niewiele

## WYPOCZYNEK W POLSCE

## KOLONIE I OBOZY

zadzwoń lub zarezerwuj on-line  
**infolinia: 801 000 527**

**www.naturatour.pl**





## Supertorba podróżna

Atrakcyjny design, nowoczesne rozwiązania poprawiające komfort użytkownika oraz odporne na uszkodzenia materiały, które dobrze chronią zawartość przed deszczem – to podstawowe atuty nowej torby sportowej Thule Chasm. Jest na tyle uniwersalna, że sprawdzi się podczas krótkich podróży służbowych, jak i długich wakacyjnych wojaży. Można ją nosić na trzy sposoby: jak klasyczną torbę podróżną, na ramię lub w charakterze plecaka. Łatwy, szeroki dostęp do wnętrza, boczna kieszeń na suwak, dostęp z boku, system wewnętrznych kieszeni, specjalne paski, dzięki którym można dopiąć dodatkowy ekwipunek, możliwość mocowania torby do bagażnika dachowego oraz odpinane, miękkie wyściełane paski, mocowane na praktyczne zastrzaski, czynią Chasm naprawdę wyjątkową. Jest dostępna w czterech rozmiarach: 40, 70, 90 i 130 litrów. Torbę można wygodnie złożyć.

## Kosmetyczka jakich mało

Turystyczna kosmetyczka The North Face Base Camp Travel Canister rozwiązuje wszystkie problemy związane z logistyką higieny w czasie podróży. Jest na tyle pojemna, że zmieszczą się w niej wszystkie potrzebne drobiazgi. Praktyczna kieszonka z siatki wewnątrz i dodatkowa przegródka ułatwiają zachowanie porządku w środku. Pod klapą znajduje się pętla z haczykiem, za który można ją powiesić w kabine prysznicowej, na gałęzi czy w dowolnym innym miejscu. Problem z goleniem się czy malowaniem na łonie natury rozwiązuje lusterko mocowane na rzep. Base Camp Travel Canister jest uszyta z mocnego, odpornego na działanie wody materiału, ma dwa wygodne uchwyty po bokach i wysokiej klasy zamki błyskawiczne YKK.



## Rękawiczki kompatybilne ze smartfonem

Jesień to czas zmiennej pogody i pierwszych chłódów, dlatego warto się przed nimi zabezpieczyć. Softshellowe rękawiczki biegowe The North Face Runners II Etip Glove idealnie się do tego nadają. Zostały wyposażone w technologię UR® Powered, dzięki której można w nich obsługiwać telefon, tablet i inne urządzenia z ekranami dotykowymi. Silikonowe elementy poprawiają chwyt, a odbłaski zwiększają bezpieczeństwo po zmroku. Runners II Etip Glove są średniej grubości, bardzo dobrze chronią przed chłodem i wiatrem.







# BIAŁY KAMIEŃ



HOTEL & MEDI-SPA  
ŚWIERADÓW-ZDRÓJ

LAUREAT KONKURSU



**NAJLEPSZY HOTEL SPA & WELLNESS 2016 W POLSCE**  
**NAJLEPSZE FAMILY SPA 2016 W POLSCE**  
**NAJLEPSZE BEAUTY SPA 2016 W POLSCE**



Biały Kamień to najwyżej położony obiekt w Świeradowie-Zdroju. Można stąd podziwiać niesamowity widok na górę Biały Kamień oraz panoramę uzdrowiska. Przeszkłona ściana hotelu pozwala zarówno z basenu, jak i gabinetów SPA nieomal dotknąć oszałamiającej przyrody.

Hotel Biały Kamień jest Hotelem Przyjaznym Rodzinie. To miejsce, w którym rodziny z dziećmi oraz przyszłe matki mogą czuć się komfortowo, spokojnie oraz bezpiecznie. Zespół pracowników hotelu jest profesjonalnie przygotowany do obsługi najmłodszych gości. Wyposażenie obiektu jest w pełni dopasowane do potrzeb rodzin z dziećmi w każdym wieku. W hotelu na każdego małego gościa czeka miła niespodzianka powitalna. Zgodnie z zasadami programu Hotel Przyjazny Rodzinie obiekt spełnia rozmaite kryteria mające zapewnić rodzinom z dziećmi oraz kobietom w ciąży najwyższy komfort i bezpieczeństwo podczas pobytu. Najmłodszy podczas wizyty w hotelu mogą korzystać z różnorodnych form rozrywki, m.in. sali zabaw, kąpielni z grami komputerowymi, programów animacyjnych, bezpiecznego placu zabaw a także różnorodnych udogodnień znajdujących się w strefie Wellness. Dzieciom polecamy także zabiegi ze Spa Kids, takie jak Truskawkowa, Malinowa oraz Czekoladowa Księżniczka i Książę. Restauracja hotelowa oferuje swoim najmłodszym gościom smaczne dania, które podawane są na specjalnej zastawie dla dzieci.

Prócz życzliwości i troski o pełny relaks swoich Gości hotel oferuje ekologiczną kuchnię, m.in.: domowy chleb wypiekany w piecu szamotowym, swojskie wędzone wędliny oraz domowej roboty dżemy jagodowe z owoców zebranych w izerskich lasach a także miód z własnej pasieki.

Goście docenili jakość obsługi i klimat w Białym Kamieniu. Dzięki temu hotel zajął zaszczytne I miejsce w najważniejszym konkursie w Polsce SPA Prestige Awards 2016 jako Najlepsze Beauty SPA, Najlepszy Hotel SPA & Wellness oraz Najlepsze Family SPA.

Świeradów-Zdrój, ul. Leśna 8, tel. +48 75 78 17 551  
**WWW.BIALYKAMIEN.COM**





neffos

DUAL  
SIM

LTE



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 TWICE